



Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Tejeskávé, Cifra kifli			Almás tea, Mozzarella sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell , Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 292,81 Kcal / 1 223,95 KJ			Energia: 142,02 Kcal / 593,64 KJ			Energia: 234,02 Kcal / 978,20 KJ			Energia: 140,16 Kcal / 585,87 KJ			Energia: 204,78 Kcal / 855,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,15 g	3,00 g	1,63 g	3,52 g	2,99 g	1,11 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g	3,82 g	2,54 g	0,63 g	7,67 g	5,09 g	2,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,09 g	12,49 g	0,62 g	25,25 g	7,00 g	0,48 g	39,01 g	8,99 g	0,71 g	25,47 g	7,00 g	0,44 g	32,00 g	15,58 g	0,42 g		
1,3,7,(11),(12)			1,7			1,7			1,(7)			1,7,(12)				
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	BrokkolikréMLEVES , PíRított zsemleKocka, Mézes mustáros mártás, Párolt rizs , Kiwi			Magyaros zöldségLEVES, CéRNametélt, Lencsefőzelék, Főtt tojás			ZöldborsóLEVES, Tarhonya köret ovi, LeCsó , Alma			Burgonya gombócLEVES, Rántott sajt, Párolt rizs , Banán			Gránátos kocka ovi, Tárkonyos zöldségLEVES, Csemege uborka		
		Energia: 567,10 Kcal / 2 370,48 KJ			Energia: 435,69 Kcal / 1 821,18 KJ			Energia: 376,33 Kcal / 1 573,06 KJ			Energia: 652,87 Kcal / 2 729,00 KJ			Energia: 470,44 Kcal / 1 966,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,28 g	27,29 g	5,81 g	22,65 g	16,65 g	3,89 g	10,25 g	14,66 g	1,76 g	16,73 g	24,08 g	2,30 g	11,17 g	17,46 g	2,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,56 g	0,67 g	0,30 g	48,38 g	1,05 g	0,30 g	50,22 g	0,03 g	0,35 g	91,35 g	1,44 g	1,52 g	66,32 g	0,03 g	1,58 g		
1,7,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,3,7,9			1,7,10,15				
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Lenmagos tojásKRÉM, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejszelet , Alma			Tonhalkrém, Jégcsap retek, Magvas rúd			Kockasajt , Kifli, vizes			Liga margarin, Kígyóuborka, Császárszemle		
		Energia: 162,10 Kcal / 677,58 KJ			Energia: 152,78 Kcal / 638,62 KJ			Energia: 186,43 Kcal / 779,28 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 157,56 Kcal / 658,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,55 g	5,60 g	1,05 g	3,31 g	8,26 g	3,34 g	6,00 g	5,75 g	0,74 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	5,10 g	7,38 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,27 g	0,00 g	0,61 g	15,90 g	8,90 g	0,14 g	27,22 g	0,05 g	0,87 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	17,70 g	0,00 g	0,44 g		
1,3,10,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10,11,(6)			1,7			1,3,7,(8),(11)				





Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

