



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Kakaó, Ízes levél			Áfonyás tea, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Gabonagolyó			Erdei gyümölcsstea, Főtt tojás, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 343,37 Kcal / 1 435,29 KJ			Energia: 138,20 Kcal / 577,68 KJ			Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ			Energia: 201,21 Kcal / 841,06 KJ			Energia: 142,09 Kcal / 593,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,63 g	14,62 g	4,93 g	3,77 g	2,49 g	0,63 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	8,92 g	7,26 g	1,87 g	3,84 g	2,55 g	0,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,91 g	18,89 g	0,68 g	25,15 g	7,00 g	0,45 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	24,93 g	7,00 g	0,58 g	25,85 g	6,99 g	0,44 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,3,(7)			1,(7)				
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Magyaros zöldségleves, Paradicsomos spagetti, Reszelt sajt , Körte			Lebbencsleves , Tököfzelék, Főtt tojás, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Csurgatott tojás leves, Rántott karfiol, Burgonya, petrezselymes ovi, Vitaminsaláta			Meggyleves, Zöldborsós ragu, Párolt bulgur, Narancs			Bableves , Tejbedara , Kakaó szórát, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma		
		Energia: 443,15 Kcal / 1 852,37 KJ			Energia: 523,26 Kcal / 2 187,23 KJ			Energia: 416,60 Kcal / 1 741,39 KJ			Energia: 504,17 Kcal / 2 107,43 KJ			Energia: 474,03 Kcal / 1 981,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,26 g	15,90 g	6,22 g	16,74 g	21,19 g	5,32 g	11,75 g	18,52 g	2,31 g	13,08 g	14,10 g	2,70 g	16,61 g	6,52 g	2,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,45 g	0,20 g	0,93 g	65,02 g	0,04 g	1,57 g	49,64 g	0,00 g	1,89 g	82,39 g	13,52 g	0,05 g	86,51 g	11,03 g	0,41 g		
1,7,9			1,3,7			1,3,12,15,(6),(7),(9),(10), (11)			1,7			1,7,9				
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Trappista sajt, Liga margarin, Rozsos stangli			Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Mini pizza			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes		
		Energia: 112,35 Kcal / 469,62 KJ			Energia: 403,17 Kcal / 1 685,25 KJ			Energia: 111,36 Kcal / 465,48 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,48 g	2,85 g	0,67 g	15,18 g	11,83 g	5,37 g	3,82 g	2,54 g	0,63 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,28 g	0,00 g	0,56 g	59,35 g	2,60 g	1,99 g	18,38 g	0,00 g	0,44 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7			1,3,7,11			1,(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,7				





Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

