



Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00011) Gyermek (11-14 év) háromszori	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, ZÖLDPAPRIKA, MAGYAROS VAJKRÉM	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, TRAPPISTA SAJT	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, CSIRKEMELL SONKA, JÉGCSAP RETEK	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, HALKRÉM, KÍGYÓUBORKA
		Energia: 211,79 Kcal / 885,28 Kj	Energia: 319,28 Kcal / 1 334,59 Kj	Energia: 229,60 Kcal / 959,73 Kj	Energia: 276,00 Kcal / 1 153,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,44 g 8,92 g 3,93 g	16,43 g 16,91 g 8,54 g	14,78 g 6,28 g 1,63 g	15,35 g 11,89 g 2,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	26,18 g 0,00 g 0,56 g	24,95 g 0,00 g 1,80 g	28,43 g 0,00 g 1,77 g	26,05 g 0,00 g 1,16 g	
	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, ZÖLDPAPRIKA, MAGYAROS VAJKRÉM	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, TRAPPISTA SAJT	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, CSIRKEMELL SONKA, JÉGCSAP RETEK	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, HALKRÉM, KÍGYÓUBORKA
		Energia: 211,79 Kcal / 885,28 Kj	Energia: 319,28 Kcal / 1 334,59 Kj	Energia: 215,19 Kcal / 899,49 Kj	Energia: 213,36 Kcal / 891,84 Kj
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
6,44 g 8,92 g 3,93 g		16,43 g 16,91 g 8,54 g	12,45 g 6,13 g 1,57 g	10,43 g 7,59 g 1,80 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
26,18 g 0,00 g 0,56 g	24,95 g 0,00 g 1,80 g	27,46 g 0,00 g 1,54 g	25,35 g 0,00 g 0,94 g		





Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Ebéd	(00011) Gyermek (11-14 év) háromszori	GYÜMÖLCSKRÉMLEVES, BORSOS TOKÁNY, PÁROLT RIZS	ZÖLDSÉGLEVES, VAJAS GALUSKA, RAKOTT KÁPOSZTA	CSIRKEPÖRKÖLT, LENCSEFŐZELÉK, GYÜMÖLCSLÉ, SZEZÁMMAGOS SZENDVICS KENYÉR	ZÖLDBAB LEVES, BRASSÓI APRÓPECSENYE HASÁBBAL								
		Energia: 790,52 Kcal / 3 304,37 KJ	Energia: 933,05 Kcal / 3 900,15 KJ	Energia: 948,16 Kcal / 3 963,31 KJ	Energia: 1 005,84 Kcal / 4 204,41 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,10 g	43,94 g	11,80 g	25,41 g	61,59 g	15,35 g	54,21 g	38,55 g	6,60 g	26,78 g	67,53 g	13,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74,06 g	18,96 g	0,20 g	68,22 g	0,04 g	1,47 g	95,05 g	7,00 g	1,60 g	71,48 g	0,00 g	0,46 g	
	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	GYÜMÖLCSKRÉMLEVES, BORSOS TOKÁNY, PÁROLT RIZS	ZÖLDSÉGLEVES, VAJAS GALUSKA, RAKOTT KÁPOSZTA	LENCSEFŐZELÉK, CSIRKEPÖRKÖLT, GYÜMÖLCSLÉ, SZEZÁMMAGOS SZENDVICS KENYÉR	ZÖLDBAB LEVES, BRASSÓI APRÓPECSENYE HASÁBBAL								
		Energia: 753,72 Kcal / 3 150,55 KJ	Energia: 933,05 Kcal / 3 900,15 KJ	Energia: 816,33 Kcal / 3 412,26 KJ	Energia: 819,84 Kcal / 3 426,93 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,35 g		41,55 g	10,95 g	25,41 g	61,59 g	15,35 g	48,45 g	36,26 g	6,08 g	21,87 g	54,27 g	10,73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,03 g	16,96 g	0,18 g	68,22 g	0,04 g	1,47 g	73,15 g	7,00 g	0,81 g	59,95 g	0,00 g	0,38 g		



