



Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldségleves szárnyas májjal, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Lebbencsleves , Tökfőzelék , Vagdalt, Gyümölcs			Csurgatott tojás leves , Sült csirkecomb, Burgonya, petrezselymes 15-18, Vitaminsaláta			Meggyleves , Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur			Jókai bableves , Tejbedara 15-18, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 929,89 Kcal / 3 886,94 KJ			Energia: 896,70 Kcal / 3 748,21 KJ			Energia: 788,56 Kcal / 3 296,18 KJ			Energia: 977,44 Kcal / 4 085,70 KJ			Energia: 905,41 Kcal / 3 784,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49,50 g	47,14 g	18,48 g	30,68 g	46,15 g	12,60 g	55,58 g	33,21 g	5,51 g	32,80 g	40,88 g	10,99 g	36,79 g	20,90 g	7,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,06 g	0,26 g	3,88 g	87,75 g	0,04 g	6,03 g	65,05 g	0,00 g	4,77 g	122,57 g	20,27 g	3,42 g	141,57 g	15,05 g	2,73 g		
1,7,9			1,3,7			1,3,12,15			1,7			1,7,9				

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

