



Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00484) Gyermek (15-18 év)	Brokkolikrémleves , Pusztapörkölt, Napraforgómag, Céklasaláta			Lebbencsleves , Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Gyümölcs			Almaleves , Rántott halrudacska, Rizi-bizi 15- 18, Tartármártás			Májgombóc leves , Vegán Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Jókai bableves , Tejberizs , Meggy ragu		
		Energia: 797,81 Kcal / 3 334,85 KJ			Energia: 722,91 Kcal / 3 021,76 KJ			Energia: 769,89 Kcal / 3 218,14 KJ			Energia: 813,82 Kcal / 3 401,77 KJ			Energia: 766,56 Kcal / 3 204,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,28 g	48,55 g	11,53 g	31,44 g	33,07 g	6,89 g	38,44 g	26,61 g	6,87 g	38,01 g	33,44 g	16,27 g	28,30 g	19,53 g	6,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,99 g	5,49 g	4,59 g	73,03 g	16,09 g	5,42 g	93,39 g	21,98 g	2,81 g	88,61 g	1,84 g	6,00 g	117,61 g	37,46 g	2,88 g		
1,7,15			1			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9,(3),(6)			1,7,9				

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

