



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű	Szilvás tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Graham kenyér	Zabkása, Kakaó szórat	Karamell, Gépsonka, Liga margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 301,25 Kcal / 1 259,23 KJ	Energia: 314,66 Kcal / 1 315,28 KJ	Energia: 229,15 Kcal / 957,85 KJ	Energia: 379,94 Kcal / 1 588,15 KJ	Energia: 334,34 Kcal / 1 397,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,95 g 8,37 g 3,30 g	9,41 g 11,80 g 4,03 g	8,96 g 4,49 g 1,77 g	22,05 g 11,04 g 4,35 g	15,38 g 15,80 g 8,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,56 g 9,99 g 0,94 g	40,69 g 9,99 g 3,04 g	37,95 g 11,99 g 0,18 g	48,04 g 10,99 g 1,84 g	32,46 g 9,99 g 1,57 g		
1,7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldbableves, Ananászos csirkeragu, Párolt bulgur	Reszelt tészta leves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér	Meggye leves, Paprikásburgonya virslivel, Csemege uborka	Tarhonyaleves, Tökfőzelék, Dínó falatok, Narancs	Lencsegulyás, Nudli fahéjas szóráttal, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 758,02 Kcal / 3 168,52 KJ	Energia: 537,45 Kcal / 2 246,54 KJ	Energia: 606,85 Kcal / 2 536,63 KJ	Energia: 559,07 Kcal / 2 336,91 KJ	Energia: 1 071,40 Kcal / 4 478,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,66 g 30,17 g 5,77 g	19,64 g 35,16 g 11,61 g	15,10 g 30,03 g 9,10 g	11,08 g 30,30 g 6,07 g	37,93 g 34,03 g 6,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,45 g 7,51 g 2,29 g	35,08 g 0,04 g 2,87 g	66,82 g 16,78 g 4,66 g	58,93 g 0,05 g 2,28 g	151,26 g 10,03 g 2,41 g		
1,7	1,3,7,9,(12)	1,7,10,15,(6)	1,3,6,7,9,11,(10)	1,9,10,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tojáskrém, Jégcsap retek, Zsemle	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Bécsi felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Bagette	Magvas pogácsa	Müzliszelet, Mandarin
		Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ	Energia: 315,07 Kcal / 1 316,99 KJ	Energia: 204,12 Kcal / 853,22 KJ	Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ	Energia: 108,05 Kcal / 451,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,97 g 6,30 g 1,35 g	11,88 g 8,49 g 1,31 g	5,34 g 6,90 g 2,10 g	5,80 g 11,00 g 4,65 g	2,36 g 1,64 g 0,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18,41 g 0,00 g 1,31 g	45,77 g 0,10 g 1,72 g	31,52 g 2,30 g 0,96 g	19,25 g 1,93 g 0,35 g	20,44 g 2,40 g 0,02 g		
1,3,7,10,(12)	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6)	1,7,(6),(12)	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)		





**Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

