



Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, Tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvás tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 388,75 Kcal / 1 624,98 Kj	Energia: 227,26 Kcal / 949,95 Kj	Energia: 303,18 Kcal / 1 267,29 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,21 g 8,20 g 3,38 g	8,40 g 6,65 g 1,29 g	9,28 g 10,45 g 3,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65,41 g 24,92 g 1,39 g	33,23 g 9,99 g 0,89 g	40,95 g 9,99 g 1,80 g		
1,7,(12)	1,3,7,10,(12)	1,(6),(7)		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Májgombóc leves , Fejtett babfőzelék , Aprópecsenye, Alma	Kertészleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya	Zselici húsleves, Nudli fahéjas szóráttal, Fahéjas szórat
		Energia: 934,15 Kcal / 3 904,75 Kj	Energia: 848,22 Kcal / 3 545,56 Kj	Energia: 828,63 Kcal / 3 463,67 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,09 g 51,00 g 15,83 g	26,70 g 35,55 g 8,25 g	24,08 g 26,68 g 5,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
77,00 g 1,34 g 4,27 g	103,54 g 20,71 g 5,05 g	121,20 g 10,03 g 2,00 g		
1,7,9,10,(3),(6),(12)	1,3,9	1,7,9		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű	Fahéjas csiga	Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű
		Energia: 214,68 Kcal / 897,36 Kj	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 Kj	Energia: 161,07 Kcal / 673,27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,32 g 12,08 g 4,03 g	3,80 g 12,30 g 0,00 g	7,61 g 5,62 g 3,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18,45 g 0,00 g 1,56 g	30,90 g 0,00 g 0,00 g	19,82 g 0,00 g 1,00 g		
1,3,7,(6),(10)	1,7,(6),(12)	1,7		





Heti étlap 2023.04.10. - 2023.04.14.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

