



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kakaó , Fahéjas csiga	Szilvás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Karamell, Kifli, vizes	Citromos tea , Lönccsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Áfonyás tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér										
		Energia: 431,17 Kcal / 1 802,29 KJ		Energia: 222,57 Kcal / 930,34 KJ		Energia: 222,01 Kcal / 928,00 KJ		Energia: 196,16 Kcal / 819,95 KJ		Energia: 243,90 Kcal / 1 019,50 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,04 g	16,92 g	2,55 g	9,31 g	11,90 g	3,98 g	10,26 g	4,19 g	2,04 g	4,97 g	5,21 g	1,23 g	11,67 g	5,61 g	1,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,56 g	9,99 g	0,34 g	36,75 g	9,99 g	1,51 g	35,68 g	10,99 g	0,62 g	32,36 g	9,99 g	1,52 g	36,73 g	9,99 g	1,92 g		
1,7,(6),(12)		1,(6),(7),(10)		1,7		1,(6),(7)		1,(6),(7)								
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Olasz zöldséglevés , Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Márgombóc leves , Parafőzelék, Főtt tojás , Főtt burgonya , Gyümölcs	Magyaros karfiollevés, Vadas csirketokány, Tészta köret	Csontleves , Cérnamentelt, Sárgaborsó főzelék , Csirkepörkölt	Halgulyás, Piskótakocka 11-14, Csokoládé puding, Félbarna kenyér										
		Energia: 807,66 Kcal / 3 376,02 KJ		Energia: 648,11 Kcal / 2 709,10 KJ		Energia: 538,30 Kcal / 2 250,09 KJ		Energia: 678,09 Kcal / 2 834,42 KJ		Energia: 375,85 Kcal / 1 571,05 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,04 g	43,27 g	9,61 g	29,04 g	22,70 g	7,33 g	26,07 g	20,63 g	4,04 g	42,92 g	27,91 g	4,09 g	14,46 g	6,64 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,18 g	5,60 g	3,25 g	79,53 g	1,29 g	18,67 g	61,31 g	3,04 g	4,43 g	62,99 g	0,05 g	4,82 g	63,86 g	20,09 g	1,50 g		
9,15		1,3,7,9,(6)		1,7,9,10,(12)		1,9		1,3,4,7,9,(6),(8),(12)								
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kenőmájas, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Vajkrém natur, Jégcsap retek, Zsemle	Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér	Ricottás táska	Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű										
		Energia: 108,59 Kcal / 453,91 KJ		Energia: 235,82 Kcal / 985,73 KJ		Energia: 302,74 Kcal / 1 265,45 KJ		Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ		Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,13 g	1,97 g	0,07 g	4,07 g	16,24 g	7,82 g	15,71 g	15,85 g	8,38 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,39 g	0,00 g	0,59 g	18,21 g	0,00 g	0,48 g	24,27 g	0,00 g	1,66 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g	30,02 g	0,00 g	0,71 g		
1,3,7,(6),(10)		1,7		1,7		1,7,(3),(8),(11)		1,7								





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

