



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Sajtos stangli			Almás tea, Füstölt sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Cifra kifli			Citromos tea , Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 403,33 Kcal / 1 685,92 KJ			Energia: 248,25 Kcal / 1 037,69 KJ			Energia: 330,92 Kcal / 1 383,25 KJ			Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 KJ			Energia: 378,88 Kcal / 1 583,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,50 g	7,45 g	2,64 g	13,34 g	7,40 g	2,20 g	12,80 g	3,75 g	2,04 g	11,18 g	12,25 g	4,06 g	12,97 g	8,30 g	3,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,25 g	1,90 g	1,23 g	31,98 g	9,99 g	1,05 g	53,24 g	16,49 g	0,68 g	32,80 g	9,99 g	1,72 g	62,97 g	24,92 g	0,93 g		
1,3,7			1,(6),(7),(12)			1,3,7,(11),(12)			1,(6),(7)			1,7,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Brokkolikrémleves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs , Reszelt sajt			Zöldborsóleves , Lecsós virsli, Tarhonya köret 11-14			Csontleves , Cérnamentelt, Lencsefőzelék , Dínó falatok			Paradicsomleves , Kakukkfűves mustáros csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Nyírségi gombócleves, Káposztás kocka isk, Alma		
		Energia: 829,47 Kcal / 3 467,18 KJ			Energia: 683,40 Kcal / 2 856,61 KJ			Energia: 544,05 Kcal / 2 274,13 KJ			Energia: 678,07 Kcal / 2 834,33 KJ			Energia: 741,93 Kcal / 3 101,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,76 g	40,79 g	10,85 g	25,43 g	36,79 g	8,63 g	22,23 g	23,91 g	4,48 g	30,22 g	24,30 g	3,44 g	21,01 g	29,86 g	6,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,90 g	0,85 g	4,53 g	61,71 g	0,03 g	4,17 g	59,51 g	1,60 g	3,37 g	76,45 g	15,92 g	3,69 g	95,61 g	15,53 g	3,28 g		
1,7,10,(12)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,6,7,9,10,11,(12)			1,9,10,15,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Alma, Müzliszelet			Tonhalkrém, Jégcsap retek, Magvas rúd			Kockasajt , Kifli, vizes			Kenőmájas, Lilahagyma, Zsemle		
		Energia: 252,79 Kcal / 1 056,66 KJ			Energia: 98,37 Kcal / 411,19 KJ			Energia: 213,92 Kcal / 894,19 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 104,50 Kcal / 436,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,35 g	11,29 g	3,64 g	2,12 g	1,72 g	0,88 g	6,70 g	8,28 g	1,17 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	3,74 g	1,35 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,25 g	0,00 g	1,26 g	18,20 g	2,40 g	0,03 g	27,86 g	0,05 g	1,28 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	19,12 g	0,00 g	0,58 g		
1,7,11			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,4,7,10,11,(6)			1,7			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

