



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávés, Briós			Citromos tea , Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Limonádé, Tejbedara , Kakaó szórát			Almás tea, Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Körözött , Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ			Energia: 263,72 Kcal / 1 102,35 KJ			Energia: 463,65 Kcal / 1 938,06 KJ			Energia: 287,13 Kcal / 1 200,20 KJ			Energia: 234,66 Kcal / 980,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	10,06 g	9,42 g	2,48 g	13,21 g	3,71 g	2,00 g	10,84 g	12,55 g	4,14 g	9,96 g	5,82 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,04 g	20,19 g	0,94 g	34,49 g	9,99 g	0,83 g	93,57 g	25,98 g	0,21 g	32,57 g	9,99 g	1,60 g	35,22 g	9,99 g	1,29 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Natúr sertésszelet, Félbarna kenyér			Fokhagyma krémleves, Jóasszony ragu, Főtt burgonya , Levesgyöngy			Lebbencsleves , Tökfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs			Meggyleves , Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur			Jókai bableves , Darásmetélt ízzel , Barackíz		
		Energia: 609,72 Kcal / 2 548,63 KJ			Energia: 689,13 Kcal / 2 880,56 KJ			Energia: 642,91 Kcal / 2 687,36 KJ			Energia: 731,13 Kcal / 3 056,12 KJ			Energia: 772,43 Kcal / 3 228,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,66 g	28,43 g	5,37 g	25,93 g	38,37 g	10,40 g	18,74 g	37,45 g	10,50 g	34,35 g	25,29 g	5,93 g	21,66 g	26,41 g	4,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,72 g	14,31 g	3,98 g	58,32 g	0,00 g	5,04 g	56,26 g	0,03 g	3,80 g	93,53 g	16,82 g	1,35 g	111,13 g	31,19 g	2,81 g		
1,3,(7)			1,3,7,9			1,7,(6),(10)			1,7			1,9,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tejszelet			Olasz felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Magvas pogácsa			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes		
		Energia: 226,92 Kcal / 948,53 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ			Energia: 375,04 Kcal / 1 567,67 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,79 g	12,46 g	4,08 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g	15,03 g	14,03 g	4,40 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,04 g	0,00 g	1,41 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g	45,32 g	0,10 g	1,99 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7,(6)			1,3,7			1,(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

