



Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Mákos patkó	Áfonyás tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle	Almás tea, Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tej , Pulyka felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér								
		Energia: 498,94 Kcal / 2 085,57 Kj		Energia: 170,02 Kcal / 710,68 Kj		Energia: 291,21 Kcal / 1 217,26 Kj		Energia: 293,27 Kcal / 1 225,87 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,51 g	20,72 g	2,55 g	3,57 g	4,86 g	1,28 g	4,52 g	16,87 g	7,80 g	19,82 g	7,45 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,70 g	9,99 g	0,34 g	28,15 g	9,99 g	1,54 g	29,80 g	9,99 g	0,48 g	36,59 g	0,00 g	1,70 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Lebbencsleves , Finomfőzelék , Vagdaltgolyó, Gyümölcs	Kertészleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta	Zöldborsóleves , Hentes tokány, Párolt rizs	Frankfurti jellegű leves , Mák szórat, Tészta köret								
		Energia: 663,51 Kcal / 2 773,47 Kj		Energia: 648,33 Kcal / 2 710,02 Kj		Energia: 787,42 Kcal / 3 291,42 Kj		Energia: 718,82 Kcal / 3 004,67 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,26 g	30,39 g	5,64 g	25,25 g	30,79 g	8,14 g	26,10 g	40,44 g	8,79 g	23,38 g	35,50 g	9,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,25 g	1,18 g	5,43 g	60,41 g	5,52 g	2,83 g	78,73 g	0,13 g	5,72 g	75,51 g	14,99 g	3,30 g		
1,3,6,7,(9),(10),(11)			1,9,15			1,9,10,15			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gépsonka, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Kockasajt , Kifli, vizes								
		Energia: 182,16 Kcal / 761,43 Kj		Energia: 174,70 Kcal / 730,25 Kj		Energia: 267,41 Kcal / 1 117,77 Kj		Energia: 116,77 Kcal / 488,10 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,58 g	5,67 g	1,65 g	5,89 g	6,95 g	1,14 g	4,71 g	4,45 g	1,34 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,12 g	0,00 g	1,09 g	22,37 g	0,00 g	1,06 g	52,16 g	24,92 g	1,06 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7,(6)			1,3,4,10,(6)			1,(7),(12)			1,7				





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

