



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávés, Briós			Almás tea, Húspástétom, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tej , Fahéjas csiga			Csipkebogyó tea, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Magvas rúd			Citromos tea , Turista felvágott, Liga margarin, Graham kenyér		
		Energia: 531,02 Kcal / 2 219,66 KJ			Energia: 239,59 Kcal / 1 001,49 KJ			Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ			Energia: 376,25 Kcal / 1 572,73 KJ			Energia: 274,33 Kcal / 1 146,70 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	8,46 g	7,43 g	2,44 g	12,30 g	16,05 g	2,04 g	14,63 g	15,03 g	4,06 g	10,44 g	11,99 g	4,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,04 g	21,19 g	0,94 g	34,25 g	9,99 g	1,10 g	44,15 g	0,00 g	0,33 g	63,45 g	10,09 g	2,39 g	31,05 g	9,99 g	1,92 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7,(6),(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Rántott leves , Pirított zsemlekočka, Pusztapörkölt, Mongol saláta			Tarhonyaleves , Kapros káposzta főzelék , Aprópecsenye, Banán			Paradicsomleves , Sajtos halfilé, Zöldséges bulgur			Árpagyöngyleves, Zöldbabfőzelék , Dínó falatok, Mandarin			Lencsegulyás, Tejbedara , Kakaó szórát		
		Energia: 561,48 Kcal / 2 346,99 KJ			Energia: 862,82 Kcal / 3 606,59 KJ			Energia: 506,55 Kcal / 2 117,38 KJ			Energia: 504,51 Kcal / 2 108,85 KJ			Energia: 640,67 Kcal / 2 678,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,87 g	31,63 g	7,78 g	27,07 g	52,76 g	13,86 g	13,67 g	16,27 g	1,99 g	9,87 g	29,95 g	5,57 g	29,26 g	18,75 g	5,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,31 g	0,05 g	4,00 g	67,82 g	0,00 g	3,98 g	78,83 g	12,85 g	3,26 g	48,00 g	0,15 g	2,74 g	87,95 g	14,04 g	1,37 g		
1,15,(12)			1,3,7			1,4,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli			Löncsfelvágott, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér			Kenőmájás, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 235,89 Kcal / 986,02 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 139,97 Kcal / 585,07 KJ			Energia: 177,62 Kcal / 742,45 KJ			Energia: 310,43 Kcal / 1 297,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,02 g	11,22 g	3,64 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	4,34 g	5,16 g	1,25 g	8,73 g	2,60 g	1,25 g	13,02 g	12,65 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,24 g	0,00 g	1,11 g	42,90 g	12,99 g	1,25 g	19,31 g	0,00 g	1,44 g	29,35 g	5,99 g	0,77 g	35,75 g	0,00 g	2,07 g		
1,7,11			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,3,7,(6),(10)				





**Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

