



Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda	csütörtök	péntek						
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kakaó , Kukoricapehely	Csipkebogyó tea, Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Rozsos stangli						
		Energia: 358,97 Kcal / 1 500,49 Kj	Energia: 236,15 Kcal / 987,11 Kj	Energia: 437,92 Kcal / 1 830,51 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,09 g	4,92 g	2,60 g	13,08 g	7,35 g	2,21 g	16,70 g	6,55 g	2,34 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
65,16 g	9,99 g	1,48 g	29,51 g	9,99 g	0,99 g	78,14 g	8,59 g	1,63 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves , Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs	Magyaros zöldségleves , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt, Alma	Sertésraguleves , Mák szórat, Tészta köret						
		Energia: 781,18 Kcal / 3 265,33 Kj	Energia: 637,84 Kcal / 2 666,17 Kj	Energia: 836,42 Kcal / 3 496,24 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36,39 g	36,16 g	6,93 g	26,24 g	39,41 g	9,72 g	28,36 g	43,76 g	12,40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76,53 g	0,00 g	3,47 g	43,29 g	0,05 g	3,90 g	81,30 g	15,04 g	2,30 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Sajtkrém, natur, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes	Párizsi, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle						
		Energia: 164,49 Kcal / 687,57 Kj	Energia: 153,58 Kcal / 641,96 Kj	Energia: 209,13 Kcal / 874,16 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,48 g	4,02 g	2,51 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g	8,00 g	11,57 g	4,05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23,49 g	0,00 g	1,36 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g	18,40 g	0,00 g	1,54 g		

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

