



Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávés, Kakaós csiga			Citromos tea , Áfonyás túrókrém, Graham kenyér			Kakaó , Párizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Almás tea, Húspástétom, Lilahagyma, Rozsos kenyér			Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 373,84 Kcal / 1 562,65 KJ			Energia: 222,02 Kcal / 928,04 KJ			Energia: 399,54 Kcal / 1 670,08 KJ			Energia: 246,64 Kcal / 1 030,96 KJ			Energia: 424,31 Kcal / 1 773,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,87 g	13,24 g	7,13 g	9,14 g	2,67 g	1,30 g	18,05 g	16,44 g	6,54 g	7,82 g	7,31 g	2,37 g	14,57 g	16,61 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,70 g	9,99 g	0,66 g	39,37 g	15,98 g	0,66 g	44,66 g	9,99 g	1,90 g	36,86 g	9,99 g	0,80 g	53,63 g	19,20 g	1,23 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,7,(6),(10)			1,7			1,6,7,8				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fokhagyma krémleves, Pírtott zsemlekocka, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Zöldborsóleves , Majorannás burgonyafőzelék , Vagdalt, Alma			Frankfurti jellegű leves , Darásmetélt ízzel , Barackíz			Kertészleves , Hentes tokány, Párolt bulgur			Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Vitaminsaláta		
		Energia: 854,94 Kcal / 3 573,65 KJ			Energia: 932,45 Kcal / 3 897,64 KJ			Energia: 867,60 Kcal / 3 626,57 KJ			Energia: 797,42 Kcal / 3 333,22 KJ			Energia: 760,86 Kcal / 3 180,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,90 g	49,24 g	17,71 g	33,22 g	46,30 g	11,54 g	21,59 g	36,18 g	8,43 g	30,12 g	45,95 g	10,66 g	29,64 g	21,93 g	4,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,34 g	0,21 g	4,48 g	93,49 g	0,05 g	3,85 g	112,87 g	31,20 g	3,38 g	68,90 g	0,20 g	5,00 g	108,47 g	0,00 g	4,19 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,7,(6),(10),(12)			1,9,10,15			1,3,12,15				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kenőmájas, Kígyóborka, Kifli, vizes			Tojáskrém, Zsemle			Magvas pogácsa, Mandarin			Gépsonka, Liga margarin, Paradicsom, Magvas rúd		
		Energia: 346,41 Kcal / 1 447,99 KJ			Energia: 187,46 Kcal / 783,58 KJ			Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ			Energia: 239,01 Kcal / 999,06 KJ			Energia: 248,33 Kcal / 1 038,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,87 g	24,41 g	8,84 g	8,52 g	11,56 g	5,07 g	6,64 g	6,27 g	1,34 g	6,36 g	11,24 g	4,65 g	14,19 g	8,77 g	2,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,63 g	0,10 g	2,26 g	12,24 g	0,00 g	1,40 g	17,62 g	0,00 g	1,30 g	27,09 g	1,93 g	0,35 g	27,66 g	0,05 g	1,27 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7,(6),(12)			1,3,7,11,(6)				





Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

