



Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Kalács fonott			Barackos tea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Kukoricapehely			Almás tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcsstea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér		
		Energia: 190,41 Kcal / 795,91 KJ			Energia: 270,48 Kcal / 1 130,61 KJ			Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ			Energia: 200,62 Kcal / 838,59 KJ			Energia: 191,42 Kcal / 800,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,54 g	4,53 g	2,57 g	10,59 g	12,19 g	4,06 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	5,22 g	6,87 g	1,14 g	4,57 g	5,09 g	1,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,58 g	11,28 g	0,38 g	29,50 g	9,99 g	1,64 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	29,47 g	9,99 g	0,98 g	31,88 g	9,99 g	1,83 g		
1,3,7			1,(6),(7)			7			1,3,4,7,10,(6)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zöldbableves, Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret			Sajtkrémleves, Székelykáposzta, Napraforgómag, Tejföl 12 %, Körte			Meggyleves , Tavaszi rizsesmáj, Káposztasaláta			Húsgombóclevés , Sós kamartás , Burgonya sós féladag , Főtt tojás , Banán			Babgulyás , Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %, Porcukor		
		Energia: 759,02 Kcal / 3 172,70 KJ			Energia: 729,97 Kcal / 3 051,27 KJ			Energia: 688,95 Kcal / 2 879,81 KJ			Energia: 782,43 Kcal / 3 270,56 KJ			Energia: 1 004,69 Kcal / 4 199,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,35 g	33,89 g	7,81 g	29,86 g	49,48 g	16,41 g	28,70 g	22,50 g	5,14 g	22,54 g	23,74 g	5,72 g	37,36 g	32,01 g	11,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,15 g	0,86 g	4,08 g	40,54 g	0,02 g	4,42 g	91,11 g	20,03 g	2,79 g	116,18 g	20,02 g	3,69 g	138,26 g	29,98 g	1,51 g		
1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,7,15,(12)			1,3,6,7,9			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle			Pizzás csiga			Mustáros sonkakrém, Újhagyma, Graham kenyér			Pulykaszelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Magvas rúd			Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes		
		Energia: 182,44 Kcal / 762,60 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 197,03 Kcal / 823,59 KJ			Energia: 226,77 Kcal / 947,90 KJ			Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,28 g	7,09 g	2,25 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	11,05 g	5,27 g	1,55 g	11,99 g	7,01 g	1,63 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,56 g	0,00 g	1,08 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g	26,78 g	0,00 g	1,01 g	28,63 g	0,05 g	1,68 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g		
1,(6),(7)			1,7,(3)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,11,(6)			1,7				





Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

