



Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Ricottás táska	Meggyes tea, Vajkrém natur, Kifli, vizes	Tej , Méz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Rozsos stangli, Zöldpaprika								
		Energia: 424,02 Kcal / 1 772,40 KJ		Energia: 251,78 Kcal / 1 052,44 KJ		Energia: 259,98 Kcal / 1 086,72 KJ		Energia: 466,54 Kcal / 1 950,14 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,78 g	16,75 g	8,04 g	2,78 g	16,45 g	7,73 g	12,09 g	8,21 g	3,27 g	13,29 g	14,21 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,04 g	15,99 g	0,54 g	22,81 g	9,99 g	0,30 g	34,17 g	3,24 g	0,86 g	71,64 g	12,59 g	3,57 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7			1,3,7,11,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zabgaluskaleves, Fejtett babfőzelék , Debreceni, Banán	Csirkegulyás , Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12 %	Paradicsomleves , Gyros, Fél adag bulgur, Joghurtos öntet, Káposztasaláta	Vaníliás körteleves, Rántott halrudacska, Tört burgonya 11-14, Tartármártás								
		Energia: 789,08 Kcal / 3 298,35 KJ		Energia: 852,59 Kcal / 3 563,83 KJ		Energia: 612,58 Kcal / 2 560,58 KJ		Energia: 762,39 Kcal / 3 186,79 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,84 g	37,11 g	11,62 g	44,54 g	36,39 g	15,04 g	40,40 g	24,83 g	5,11 g	34,72 g	27,78 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,85 g	0,10 g	4,60 g	85,23 g	0,05 g	3,56 g	57,89 g	12,48 g	12,53 g	92,27 g	29,97 g	2,83 g		
1,3,7,10,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,15,(12)			1,3,4,7,10,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Bécsi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Graham kenyér	Magvas pogácsa, Alma	Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér								
		Energia: 214,64 Kcal / 897,20 KJ		Energia: 151,75 Kcal / 634,32 KJ		Energia: 229,33 Kcal / 958,60 KJ		Energia: 175,34 Kcal / 732,92 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,85 g	10,70 g	3,48 g	4,77 g	5,46 g	1,72 g	6,12 g	11,32 g	4,65 g	9,00 g	2,66 g	1,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,77 g	0,00 g	1,51 g	21,12 g	0,00 g	0,87 g	24,85 g	1,93 g	0,36 g	28,11 g	5,99 g	0,77 g		
1,3,7,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

