



Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Fahéjas kakaó, Briós			Barackos tea, Snidlinges túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Gabonagolyó			Csipkebogyó tea, Tonhalkrém, Kígyóborka, Graham kenyér			Tej , Pulykaszelet, Liga margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 542,16 Kcal / 2 266,23 KJ			Energia: 220,77 Kcal / 922,82 KJ			Energia: 355,39 Kcal / 1 485,53 KJ			Energia: 216,56 Kcal / 905,22 KJ			Energia: 297,94 Kcal / 1 245,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,07 g	15,11 g	7,02 g	10,44 g	6,30 g	3,08 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	5,94 g	6,83 g	1,19 g	19,08 g	9,25 g	3,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,83 g	22,19 g	0,94 g	30,14 g	9,99 g	1,18 g	64,24 g	23,44 g	0,72 g	32,82 g	9,99 g	1,27 g	34,64 g	0,00 g	2,09 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Májgombóc leves , Paradicsomos káposzta , Natúr sertésszelet, Alma			Zellerkrémleves , Pásztor tarhonya, Tökmag, Vegyes vágott savanyúság			Szilvaleves , Sült csirkecomb, Fél adg párolt zöldség, Párolt rizs fél adag			Csurgatott tojás leves , Vadas csirke tokány, Tészta köret			Jókai bableves , Piskóta rolád		
		Energia: 709,81 Kcal / 2 967,01 KJ			Energia: 774,97 Kcal / 3 239,37 KJ			Energia: 760,39 Kcal / 3 178,43 KJ			Energia: 613,10 Kcal / 2 562,76 KJ			Energia: 630,61 Kcal / 2 635,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35,26 g	32,83 g	9,32 g	28,78 g	40,32 g	9,59 g	41,40 g	30,29 g	6,12 g	28,82 g	22,72 g	4,49 g	22,37 g	25,32 g	9,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,18 g	15,80 g	5,15 g	72,52 g	0,02 g	4,97 g	78,52 g	16,98 g	6,61 g	72,42 g	3,00 g	4,37 g	77,61 g	34,68 g	2,22 g		
1,9,(3),(6),(7)			1,3,7,9,15,(6),(8),(11),(12)			1,7,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Főtt tojás, Liga margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér			Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Pizzás csiga, Alma			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű			Kenőmájás, Jégcsap retek, Zsemle		
		Energia: 207,23 Kcal / 866,22 KJ			Energia: 132,37 Kcal / 553,31 KJ			Energia: 545,83 Kcal / 2 281,57 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 211,56 Kcal / 884,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,58 g	9,26 g	2,57 g	3,76 g	5,29 g	1,73 g	8,42 g	29,22 g	9,20 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	9,54 g	11,33 g	5,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,55 g	0,00 g	1,06 g	17,86 g	0,00 g	0,70 g	61,60 g	5,50 g	0,81 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g	17,79 g	0,00 g	1,58 g		
1,3,(7)			1,(6),(7)			1,7,(3)			1,7			1,(6),(7),(10)				





**Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

