



Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Banános tej, Sajtos stangli			Almás tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Félbarna kenyér			Tejeskávét, Kalács fonott			Áfonyás tea, Trappista sajt, Liga margarin, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Gépsonka, Liga margarin, Paradicsom, Graham kenyér		
		Energia: 404,04 Kcal / 1 688,89 KJ			Energia: 310,35 Kcal / 1 297,26 KJ			Energia: 182,12 Kcal / 761,26 KJ			Energia: 344,21 Kcal / 1 438,80 KJ			Energia: 270,50 Kcal / 1 130,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	7,45 g	2,64 g	10,74 g	11,22 g	3,75 g	9,14 g	3,89 g	2,23 g	15,62 g	15,70 g	8,48 g	14,12 g	7,38 g	2,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,42 g	2,06 g	1,23 g	41,12 g	9,99 g	1,76 g	27,34 g	10,34 g	0,38 g	34,90 g	9,99 g	2,03 g	36,78 g	9,99 g	1,39 g		
1,3,7,15			1,7,11			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Brokkolikrémleves, Reszelt sajt, Mexikói csirkeragu, Párolt rizs			Meggyleves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret 11-14			Zöldborsóleves, Majorannás burgonyafőzelék, Vagdalt			Daragaluska leves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %			Csirkegulyás, Tejbedara, Kakaó szórat		
		Energia: 920,12 Kcal / 3 846,10 KJ			Energia: 804,56 Kcal / 3 363,06 KJ			Energia: 856,17 Kcal / 3 578,79 KJ			Energia: 557,05 Kcal / 2 328,47 KJ			Energia: 589,71 Kcal / 2 464,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46,71 g	45,72 g	14,35 g	34,90 g	30,69 g	7,77 g	31,07 g	41,69 g	10,47 g	20,59 g	36,63 g	11,59 g	30,41 g	14,51 g	3,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,46 g	0,26 g	5,56 g	95,15 g	19,98 g	3,39 g	87,28 g	0,04 g	3,82 g	35,48 g	0,02 g	3,67 g	83,27 g	14,04 g	1,48 g		
1,7			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaós csiga			Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kenőmájas, Zöldpaprika, Kifli teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 232,86 Kcal / 973,35 KJ			Energia: 208,82 Kcal / 872,87 KJ			Energia: 248,09 Kcal / 1 037,02 KJ			Energia: 234,90 Kcal / 981,88 KJ			Energia: 157,94 Kcal / 660,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,47 g	11,87 g	3,99 g	3,29 g	9,49 g	5,09 g	10,17 g	13,39 g	3,67 g	11,11 g	11,82 g	5,13 g	4,85 g	7,17 g	1,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,33 g	0,00 g	1,53 g	26,66 g	0,00 g	0,32 g	22,22 g	0,00 g	0,92 g	20,74 g	0,00 g	1,54 g	18,75 g	0,00 g	1,10 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)			1,3,(7)			1,(6),(7),(10)			1,3,4,7,10,(6)				





**Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

