



Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Vaníliás tej, Fahéjas csiga			Csipkebogyó tea , Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér			Karamell, Sajtos stangli			Áfonyás tea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Graham kenyér		
		Energia: 402,60 Kcal / 1 682,87 KJ			Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 KJ			Energia: 443,48 Kcal / 1 853,75 KJ			Energia: 345,07 Kcal / 1 442,39 KJ			Energia: 210,35 Kcal / 879,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,30 g	16,05 g	2,04 g	5,44 g	16,46 g	7,87 g	17,50 g	7,45 g	2,64 g	13,58 g	14,68 g	5,39 g	5,38 g	5,11 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,14 g	5,99 g	0,33 g	34,96 g	9,99 g	0,91 g	76,24 g	11,89 g	1,23 g	39,06 g	14,19 g	2,84 g	35,84 g	9,99 g	1,85 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	BrokkolikréMLEVES , Pusztapörkölt, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság			Májgombóc leves , Paradicsomos káposzta, Pipi-ropogós, Félbarna kenyér, Alma			Fejtett bableves , Vadas csirketokány, Tészta köret			Lebbencsleves , Sült csirkecomb , Párolt zöldség , Narancs			Gyömbéres jérceleves, Gránátos kocka isk, Csemege uborka		
		Energia: 610,90 Kcal / 2 553,56 KJ			Energia: 515,95 Kcal / 2 156,67 KJ			Energia: 682,08 Kcal / 2 851,09 KJ			Energia: 708,35 Kcal / 2 960,90 KJ			Energia: 563,54 Kcal / 2 355,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,38 g	38,75 g	9,55 g	13,66 g	21,42 g	5,61 g	31,36 g	26,17 g	6,35 g	53,73 g	29,24 g	5,58 g	25,14 g	16,90 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,04 g	0,04 g	3,55 g	65,28 g	15,60 g	4,00 g	79,10 g	3,00 g	4,24 g	55,80 g	0,07 g	3,94 g	76,76 g	0,04 g	4,23 g		
1,7,15,(12)			1,9,(3),(6),(7)			1,7,9,10,(12)			1			1,9,10,15				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Kópé szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tojáskrém, Jégcsap retek, Magvas rúd			Kapros túrókrém , Félbarna kenyér			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 156,32 Kcal / 653,42 KJ			Energia: 344,29 Kcal / 1 439,13 KJ			Energia: 219,28 Kcal / 916,59 KJ			Energia: 205,17 Kcal / 857,61 KJ			Energia: 284,69 Kcal / 1 190,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,39 g	11,92 g	3,98 g	12,73 g	24,40 g	8,83 g	8,88 g	7,94 g	1,32 g	11,36 g	6,28 g	3,19 g	11,34 g	4,14 g	1,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,18 g	0,00 g	1,51 g	24,09 g	0,10 g	2,25 g	27,59 g	0,05 g	1,10 g	25,56 g	0,00 g	1,72 g	50,07 g	6,50 g	1,13 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,3,7,10,11,(12)			1,7			1,7				





Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

