



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé, Ökörszem			Áfonyás tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Félbarna kenyér			Tej , Gépsonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 325,31 Kcal / 1 359,80 Kj			Energia: 336,53 Kcal / 1 406,70 Kj			Energia: 325,91 Kcal / 1 362,30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,58 g	7,95 g	3,24 g	15,02 g	15,10 g	8,11 g	21,81 g	11,14 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,14 g	16,99 g	0,63 g	34,94 g	9,99 g	1,86 g	34,61 g	0,00 g	1,38 g		
1,3,7			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Rántott leves , Pírtott zsemlekocka, Ázsiai zöldséges tészta			Meggyleves , Gyros, Fél adag bulgur, Joghurtos öntet, Káposztasaláta			Babgulyás , Piskótarolád, Félbarna kenyér		
		Energia: 501,12 Kcal / 2 094,68 Kj			Energia: 597,82 Kcal / 2 498,89 Kj			Energia: 754,20 Kcal / 3 152,56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,15 g	13,59 g	1,64 g	38,93 g	23,61 g	6,24 g	26,47 g	31,83 g	11,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,07 g	0,07 g	3,25 g	57,57 g	16,78 g	10,99 g	89,43 g	34,63 g	1,15 g		
1,6,(12)			1,7,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tonhalkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Mogyorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Kenőmájás, Zöldpaprika, Zsemle		
		Energia: 178,93 Kcal / 747,93 Kj			Energia: 320,73 Kcal / 1 340,65 Kj			Energia: 98,51 Kcal / 411,77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,22 g	6,98 g	1,15 g	6,77 g	12,95 g	2,33 g	3,74 g	1,41 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,16 g	0,00 g	1,07 g	43,90 g	19,20 g	0,98 g	17,53 g	0,00 g	0,57 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,6,7,8			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

