



Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Lönccsfelvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Graham kenyér			Karamell, Kalács fonott 500g			Áfonyás tea, Snidlinges túrókrém , Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Almás tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 310,22 Kcal / 1 296,72 KJ			Energia: 209,65 Kcal / 876,34 KJ			Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ			Energia: 254,72 Kcal / 1 064,73 KJ			Energia: 229,80 Kcal / 960,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,61 g	9,24 g	3,81 g	5,35 g	5,11 g	1,29 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	11,75 g	6,38 g	3,19 g	11,10 g	5,68 g	1,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,18 g	9,99 g	0,94 g	35,56 g	9,99 g	1,85 g	56,67 g	14,49 g	0,85 g	37,08 g	9,99 g	1,72 g	33,50 g	9,99 g	1,45 g		
1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Daragaluska leves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér			Csurgatott tojás leves , Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás			Csontleves , Cérnametélt, Zöldborsófőzelék , Vagdalt, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Lecsós virsli, Tarhonya köret 11-14			Lencsegulyás, Vaníliás tejberizs, Félbarna kenyér		
		Energia: 545,07 Kcal / 2 278,39 KJ			Energia: 750,19 Kcal / 3 135,79 KJ			Energia: 808,97 Kcal / 3 381,49 KJ			Energia: 738,94 Kcal / 3 088,77 KJ			Energia: 666,36 Kcal / 2 785,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,91 g	35,54 g	11,66 g	36,28 g	31,35 g	6,08 g	34,94 g	36,76 g	8,43 g	21,91 g	36,36 g	10,22 g	32,90 g	18,78 g	6,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,75 g	0,02 g	2,21 g	80,51 g	9,99 g	3,38 g	82,99 g	9,04 g	5,96 g	77,70 g	14,99 g	3,33 g	90,26 g	15,51 g	1,92 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(10)			1,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Mustáros sonkakrém, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli, vizes			Kópé szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ízes levél			Kenőmájás, Kígyóborka, Zsemle		
		Energia: 204,72 Kcal / 855,73 KJ			Energia: 222,63 Kcal / 930,59 KJ			Energia: 139,56 Kcal / 583,36 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 96,16 Kcal / 401,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,27 g	5,29 g	1,61 g	7,35 g	6,23 g	3,13 g	8,35 g	12,14 g	4,02 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	3,68 g	1,35 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,92 g	0,00 g	1,26 g	33,89 g	12,99 g	0,78 g	18,56 g	0,00 g	1,55 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g	17,14 g	0,00 g	0,58 g		
1,7,10,(6),(12)			1,7			1,3,7,(6),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2023.04.17. - 2023.04.21.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

