



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávés, Briós			Erdei gyümölcsstea, Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Gabonagolyó			Csipkebogyó tea, Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér			Almás tea, Trappista sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 531,02 Kcal / 2 219,66 KJ			Energia: 251,33 Kcal / 1 050,56 KJ			Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 240,68 Kcal / 1 006,04 KJ			Energia: 334,34 Kcal / 1 397,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	13,63 g	7,43 g	2,20 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	9,49 g	2,68 g	1,28 g	15,38 g	15,80 g	8,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,04 g	21,19 g	0,94 g	32,41 g	9,99 g	1,06 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	43,90 g	15,98 g	0,92 g	32,46 g	9,99 g	1,57 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiol leves, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur			Rizsleves, Kelkáposzta főzelék, Pulyka pörkölt, Banán			BrokkolikréMLEVES, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Napraforgómag			Májgombóc leves, Zöldbabfőzelék, Dínó falatok, Félbarna kenyér			Nyírségi gombóclevés, Mák szórat, Tészta köret		
		Energia: 709,74 Kcal / 2 966,71 KJ			Energia: 630,30 Kcal / 2 634,65 KJ			Energia: 854,50 Kcal / 3 571,81 KJ			Energia: 536,31 Kcal / 2 241,78 KJ			Energia: 756,92 Kcal / 3 163,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,57 g	34,41 g	8,63 g	27,36 g	29,24 g	4,14 g	39,19 g	49,67 g	17,27 g	15,66 g	29,81 g	8,60 g	23,55 g	35,88 g	9,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,58 g	0,15 g	3,29 g	63,32 g	0,10 g	4,01 g	62,03 g	0,23 g	3,02 g	50,26 g	1,39 g	3,98 g	83,97 g	20,53 g	2,03 g		
1,7			1			1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tormás tojáskrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Sajtos pogácsa 50g			Húspástétom, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű stangli			Csemege szalámi, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 170,27 Kcal / 711,73 KJ			Energia: 114,08 Kcal / 476,85 KJ			Energia: 343,96 Kcal / 1 437,75 KJ			Energia: 337,25 Kcal / 1 409,71 KJ			Energia: 98,37 Kcal / 411,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,40 g	6,92 g	1,33 g	1,54 g	8,19 g	2,24 g	14,43 g	8,95 g	2,53 g	12,34 g	23,87 g	8,85 g	2,12 g	1,72 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,63 g	0,16 g	0,92 g	8,43 g	0,00 g	0,50 g	48,91 g	0,10 g	1,46 g	23,92 g	0,10 g	2,22 g	18,20 g	2,40 g	0,03 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,(6),(12)			1,7			1,(7)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

