

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vaníliás tej, Ökörszem			Meggyes tea, Gépsonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Kenőmájás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Párizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű stangli		
		Energia: 305,71 Kcal / 1 277,87 KJ			Energia: 247,92 Kcal / 1 036,31 KJ			Energia: 169,02 Kcal / 706,50 KJ			Energia: 539,22 Kcal / 2 253,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,50 g	7,95 g	3,24 g	13,33 g	7,40 g	2,20 g	5,20 g	1,76 g	0,03 g	24,20 g	17,93 g	6,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,34 g	12,99 g	0,62 g	31,93 g	9,99 g	1,05 g	32,63 g	9,99 g	0,55 g	67,95 g	10,09 g	2,52 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Paradicsomleves, Temesvári sertésragu, Párolt rizs			Tejfölös burgonyaleves, Tökfőzelék, Sült virsli, Alma			Zöldborsóleves, Natúr sertésszelet, Meggymártás, Pirított dara			Legényfogó leves, Kolbászos slambuc		
		Energia: 934,73 Kcal / 3 907,17 KJ			Energia: 794,19 Kcal / 3 319,71 KJ			Energia: 1 008,74 Kcal / 4 216,53 KJ			Energia: 480,94 Kcal / 2 010,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,73 g	48,19 g	12,47 g	21,49 g	43,89 g	12,01 g	39,45 g	38,59 g	8,67 g	22,58 g	21,08 g	6,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,29 g	10,48 g	5,75 g	76,38 g	0,05 g	3,54 g	123,44 g	18,51 g	3,59 g	49,20 g	0,04 g	2,93 g		
1,7,9			1,7,(6),(10)			1,7,9			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Vajkrém magyaros, Paradicsom, Zsemle			Perec, sajtos			Zabszelet		
		Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ			Energia: 238,16 Kcal / 995,51 KJ			Energia: 159,93 Kcal / 668,51 KJ			Energia: 232,00 Kcal / 969,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,25 g	7,04 g	1,14 g	4,04 g	16,27 g	7,82 g	6,00 g	3,85 g	1,80 g	3,60 g	9,30 g	4,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,27 g	0,00 g	1,06 g	18,62 g	0,00 g	0,47 g	25,00 g	0,00 g	0,35 g	31,80 g	10,25 g	0,30 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,3,7			1,(3),(7),(8)				





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

