



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karamell, Magvas pogácsa			Csipkebogyó tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Mustáros sonkacrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Kópé szelet, Liga margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 366,99 Kcal / 1 534,02 KJ			Energia: 417,92 Kcal / 1 746,91 KJ			Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 KJ			Energia: 281,64 Kcal / 1 177,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,30 g	14,75 g	6,69 g	18,34 g	12,12 g	6,23 g	11,09 g	5,46 g	1,49 g	17,77 g	15,48 g	6,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,49 g	12,92 g	0,68 g	58,19 g	29,97 g	0,96 g	36,21 g	9,99 g	0,79 g	36,97 g	0,00 g	2,30 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér			Karfiol leves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt			Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék, Dínó falatok, Körte			Halgulyás, Darásmetélt ízzel, Barackíz		
		Energia: 569,63 Kcal / 2 381,05 KJ			Energia: 616,87 Kcal / 2 578,52 KJ			Energia: 639,52 Kcal / 2 673,19 KJ			Energia: 731,76 Kcal / 3 058,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,18 g	38,49 g	12,73 g	38,22 g	25,79 g	11,15 g	20,23 g	27,19 g	4,22 g	17,89 g	19,10 g	2,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,93 g	0,02 g	2,19 g	57,33 g	0,42 g	3,00 g	77,14 g	9,04 g	3,25 g	120,87 g	31,19 g	2,04 g		
1,3,7,9,(12)			1,7			1,3,6,7,9,11,(10)			1,3,4,9,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Bagette			Piramis szelet, Liga margarin, Újhagyma, Magvas rúd			Kakaós csiga			Tormás tojáskrém, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 341,23 Kcal / 1 426,34 KJ			Energia: 252,49 Kcal / 1 055,41 KJ			Energia: 208,82 Kcal / 872,87 KJ			Energia: 173,79 Kcal / 726,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,94 g	17,10 g	8,80 g	14,52 g	8,77 g	2,23 g	3,29 g	9,49 g	5,09 g	7,84 g	6,91 g	1,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,07 g	2,30 g	1,87 g	29,00 g	0,05 g	1,28 g	26,66 g	0,00 g	0,32 g	20,09 g	0,16 g	0,95 g		
1,7			1,3,7,11,(6)			1,7,(6),(12)			1,3,7,10,(12)				





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

