



Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vaníliás tej, Sajtos stangli			Szilvás tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó , Gabonagolyó			Tej , Magyorkrém , Graham kenyér			Erdei gyümölcsstea, Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 427,42 Kcal / 1 786,62 KJ			Energia: 229,08 Kcal / 957,55 KJ			Energia: 363,89 Kcal / 1 521,06 KJ			Energia: 435,55 Kcal / 1 820,60 KJ			Energia: 234,28 Kcal / 979,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	7,45 g	2,64 g	5,47 g	6,93 g	1,14 g	14,24 g	5,62 g	2,75 g	14,89 g	16,53 g	4,42 g	12,96 g	7,34 g	2,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,24 g	7,89 g	1,23 g	34,32 g	9,99 g	0,98 g	63,66 g	22,44 g	0,73 g	56,30 g	19,20 g	1,51 g	29,17 g	9,99 g	0,98 g		
1,3,7			1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,6,7,8			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vegyes gyümölcsleves, Pusztapörkölt, Mongol saláta			Kertészleves, Kukoricás sertésragu, Párolt bulgur, Gyümölcs			Csontleves , Cérnamentelt, Sárgaborsó főzelék , Pulyka pörkölt			Zöldborsóleves , Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya			Nyírségi gombócleves, Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12 %		
		Energia: 621,92 Kcal / 2 599,63 KJ			Energia: 838,13 Kcal / 3 503,38 KJ			Energia: 603,03 Kcal / 2 520,67 KJ			Energia: 875,55 Kcal / 3 659,80 KJ			Energia: 759,33 Kcal / 3 174,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,70 g	29,46 g	9,11 g	28,28 g	44,07 g	12,58 g	36,17 g	23,33 g	3,56 g	29,40 g	34,78 g	8,15 g	31,17 g	42,00 g	18,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,82 g	14,99 g	2,86 g	84,76 g	0,07 g	3,57 g	61,55 g	0,10 g	5,80 g	109,28 g	20,71 g	5,00 g	63,09 g	5,54 g	3,25 g		
1,7,15,(12)			1,7,9			1,9			1,3,9			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes			Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű stangli			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Zsemle			Fahéjas csiga		
		Energia: 216,33 Kcal / 904,26 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 346,01 Kcal / 1 446,32 KJ			Energia: 225,95 Kcal / 944,47 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,35 g	12,14 g	4,02 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	15,60 g	10,83 g	2,64 g	8,92 g	10,95 g	3,69 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,56 g	0,00 g	1,55 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g	44,45 g	0,10 g	1,41 g	22,77 g	0,00 g	1,28 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		
1,3,7,(6),(10)			1,7			1,3,(7)			1,7,11			1,7,(6),(12)				





**Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

