



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Fonott kalács			Áfonyás tea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett			Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Jégcsap retek, Graham kenyér			Tej , Magyorkrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 375,56 Kcal / 1 569,84 KJ			Energia: 292,62 Kcal / 1 223,15 KJ			Energia: 351,61 Kcal / 1 469,73 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ			Energia: 404,72 Kcal / 1 691,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,14 g	9,88 g	4,72 g	13,93 g	8,74 g	2,62 g	16,08 g	15,73 g	8,44 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g	13,80 g	24,19 g	8,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,09 g	13,49 g	0,86 g	40,68 g	12,29 g	1,26 g	36,37 g	9,99 g	1,91 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g	38,33 g	10,09 g	2,21 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,7			1,6,7,8			1,(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Zelleres burgonyakrémleves, Húsos babragu, Napraforgómag, Félbarna kenyér			Zöldborsóleves , Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Rizsleves , Zöldbabfőzelék , Dínó falatok, Gyümölcs			Legényfogó leves, Piskótaralád		
		Energia: 744,50 Kcal / 3 112,01 KJ			Energia: 662,89 Kcal / 2 770,88 KJ			Energia: 578,28 Kcal / 2 417,21 KJ			Energia: 456,98 Kcal / 1 910,18 KJ			Energia: 479,91 Kcal / 2 006,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,19 g	40,84 g	15,35 g	24,64 g	32,35 g	8,08 g	19,12 g	31,33 g	7,95 g	8,80 g	28,58 g	5,43 g	19,09 g	13,71 g	6,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,40 g	0,19 g	3,01 g	66,99 g	0,25 g	2,68 g	53,56 g	0,03 g	5,52 g	40,39 g	0,15 g	2,36 g	69,45 g	34,67 g	0,77 g		
1,3,7,9			1,7,9			1,9,10,15,(6),(7)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tonhalkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Ízes levél			Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Joghurt poharas natúr, Kifli, vizes		
		Energia: 178,93 Kcal / 747,93 KJ			Energia: 364,38 Kcal / 1 523,11 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 189,81 Kcal / 793,41 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,22 g	6,98 g	1,15 g	18,07 g	12,21 g	6,12 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	12,24 g	7,11 g	2,26 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,16 g	0,00 g	1,07 g	45,13 g	19,98 g	0,50 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g	19,31 g	0,00 g	1,16 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g		
1,3,4,10,(6)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			1,7				





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

