



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vaníliás tej, Ízes levél	Gyümölcsstea, Kenőmájás, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Fonott kalács
		Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 Kj	Energia: 173,01 Kcal / 723,18 Kj	Energia: 362,57 Kcal / 1 515,54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,77 g 14,72 g 4,96 g	5,08 g 1,57 g 0,14 g	14,48 g 9,01 g 4,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,24 g 16,89 g 0,74 g	34,17 g 9,99 g 1,01 g	55,47 g 12,49 g 0,86 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7),(10)	1,3,7		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karalábéleves , Édes savanyú csirkemell, Párolt rizs	Reszelt tészta leves, Meggymártás, Főtt burgonya , Natúr sertésszelet	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Vagdalt, Félbarna kenyér
		Energia: 729,98 Kcal / 3 051,32 Kj	Energia: 835,43 Kcal / 3 492,10 Kj	Energia: 715,47 Kcal / 2 990,66 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		28,52 g 29,72 g 4,85 g	34,93 g 26,65 g 7,08 g	25,45 g 36,41 g 8,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,04 g 4,30 g 5,22 g	111,05 g 18,52 g 4,61 g	70,27 g 14,31 g 4,54 g		
1,6,7,11,(12)	1,3,7,9	1,3,(7)		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Házi húskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű
		Energia: 252,64 Kcal / 1 056,04 Kj	Energia: 344,95 Kcal / 1 441,89 Kj	Energia: 173,60 Kcal / 725,65 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,23 g 6,64 g 1,63 g	19,30 g 8,93 g 2,37 g	10,36 g 5,92 g 1,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,70 g 0,00 g 1,54 g	44,76 g 0,10 g 1,71 g	20,05 g 0,00 g 1,50 g		
1,3,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6)		





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

