



Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Vajkrém magyaros, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Karamell, Fonott kalács			Meggyes tea, Kenőmájás, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Almás tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 274,81 Kcal / 1 148,71 KJ			Energia: 316,20 Kcal / 1 321,72 KJ			Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ			Energia: 169,38 Kcal / 708,01 KJ			Energia: 297,24 Kcal / 1 242,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,51 g	5,24 g	2,61 g	5,77 g	16,49 g	7,88 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	5,13 g	1,73 g	0,04 g	10,10 g	12,15 g	4,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,08 g	9,99 g	0,78 g	35,75 g	9,99 g	0,92 g	56,67 g	14,49 g	0,85 g	32,88 g	9,99 g	0,55 g	36,72 g	9,99 g	1,83 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Hamisgulyás , Zöldbabfőzelék , Csirkepörkölt , Gyümölcs			Csurgatott tojás leves , Paradicsomos penne, Reszelt sajt			Magyaros zöldségleves , Lencsefőzelék , Sült virsli			Szilvaleves , Kakukkfűves mustáros csirkecomb, Burgonyapüré , Vitaminsaláta			Halgulyás, Káposztás kocka		
		Energia: 657,23 Kcal / 2 747,22 KJ			Energia: 604,82 Kcal / 2 528,15 KJ			Energia: 637,17 Kcal / 2 663,37 KJ			Energia: 668,05 Kcal / 2 792,45 KJ			Energia: 594,40 Kcal / 2 484,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,68 g	36,97 g	6,99 g	37,68 g	25,84 g	10,21 g	29,75 g	32,96 g	9,14 g	31,52 g	23,36 g	6,26 g	18,80 g	15,56 g	1,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,03 g	0,09 g	2,75 g	54,75 g	0,39 g	2,94 g	54,61 g	1,54 g	3,77 g	80,43 g	16,98 g	3,25 g	93,38 g	10,03 g	3,08 g		
1,7,9			1,3,7			1,7,9,10,(6),(12)			1,7,10,12,15			1,3,4,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Keksz, teljes kiőrlésű, Alma			Tonhalkrém, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Magvas pogácsa			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 318,85 Kcal / 1 332,79 KJ			Energia: 100,93 Kcal / 421,89 KJ			Energia: 161,47 Kcal / 674,94 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,35 g	21,90 g	8,24 g	1,67 g	2,91 g	0,20 g	5,15 g	7,20 g	1,18 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,57 g	0,10 g	2,14 g	16,39 g	3,27 g	0,15 g	19,26 g	0,00 g	1,11 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

