



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kakaó , Ízes levél			Citromos tea , Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér 750g			Tej , Mogyorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér 750g			Barackos tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli			Erdei gyümölcsstea, Eidámi sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér 750g		
		Energia: 378,79 Kcal / 1 583,34 KJ			Energia: 238,60 Kcal / 997,35 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ			Energia: 424,10 Kcal / 1 772,74 KJ			Energia: 341,84 Kcal / 1 428,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,51 g	15,59 g	5,47 g	9,58 g	3,04 g	1,19 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g	15,52 g	8,01 g	1,89 g	15,58 g	15,58 g	8,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,66 g	20,89 g	0,75 g	43,31 g	15,98 g	0,70 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g	72,82 g	12,59 g	2,32 g	35,47 g	9,99 g	1,64 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6)			1,6,7,8			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Almaleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Lebbencsleves , Zöldbabfőzelék , Pipiropogós			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Mézes mustáros csirkemell, Gersli			Húsgombóclevés , Parajfőzelék, Burgonya sós féladag , Főtt tojás			Frankfurti jellegű leves , Mákos nudli		
		Energia: 831,60 Kcal / 3 476,09 KJ			Energia: 504,47 Kcal / 2 108,68 KJ			Energia: 732,91 Kcal / 3 063,56 KJ			Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ			Energia: 971,15 Kcal / 4 059,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,59 g	40,09 g	16,63 g	10,83 g	29,55 g	6,49 g	27,45 g	23,76 g	4,38 g	20,72 g	19,09 g	3,53 g	27,64 g	49,25 g	11,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,92 g	18,17 g	3,39 g	47,91 g	0,14 g	2,83 g	100,57 g	0,86 g	1,93 g	56,44 g	0,04 g	17,48 g	102,27 g	9,99 g	3,59 g		
1,7,9			1,7			1,7,10,(12)			1,3,6,7,9			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér 750g			Húspástétom, Lilahagyma, Zsemle			Párizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Kifli, vizes			Sajtos pogácsa 50g			Kefír poharas , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 209,28 Kcal / 874,79 KJ			Energia: 186,59 Kcal / 779,95 KJ			Energia: 193,31 Kcal / 808,04 KJ			Energia: 114,08 Kcal / 476,85 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,71 g	7,43 g	2,20 g	7,49 g	7,17 g	2,41 g	7,10 g	11,80 g	3,96 g	1,54 g	8,19 g	2,24 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,04 g	0,00 g	1,06 g	22,76 g	0,00 g	0,82 g	14,86 g	0,00 g	1,49 g	8,43 g	0,00 g	0,50 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g		
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

