



Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Briós			Meggyes tea, Tonhalkrém, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Zabkása, Kakaó szórat			Szilvás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Zsemle			Áfonyás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Újhagyma, Félbarna kenyér		
		Energia: 487,33 Kcal / 2 037,04 KJ			Energia: 205,98 Kcal / 861,00 KJ			Energia: 229,15 Kcal / 957,85 KJ			Energia: 253,28 Kcal / 1 058,71 KJ			Energia: 216,90 Kcal / 906,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	14,45 g	6,64 g	5,27 g	7,22 g	1,18 g	8,96 g	4,49 g	1,77 g	8,52 g	9,08 g	2,52 g	10,03 g	11,82 g	4,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,25 g	11,20 g	0,93 g	30,00 g	9,99 g	1,11 g	37,95 g	11,99 g	0,18 g	32,43 g	9,99 g	0,76 g	37,28 g	9,99 g	1,99 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,3,(7)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Daragaluska leves , Tökfőzelék , Lecsós csirkemáj			Kertészleves , Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Burgonya sós féladag			Hamisgulyás , Fejtett babfőzelék , Natúr sertésszelet			Vaníliás körteleves, Bácskai rizseshús, Káposztasaláta			Legényfogó leves, Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %, Porcukor		
		Energia: 696,70 Kcal / 2 912,21 KJ			Energia: 796,58 Kcal / 3 329,70 KJ			Energia: 836,48 Kcal / 3 496,49 KJ			Energia: 795,65 Kcal / 3 325,82 KJ			Energia: 876,52 Kcal / 3 663,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,11 g	36,99 g	8,51 g	25,84 g	36,45 g	8,35 g	42,41 g	34,70 g	7,75 g	23,08 g	34,57 g	8,95 g	32,69 g	28,96 g	7,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,68 g	0,02 g	4,16 g	89,83 g	20,71 g	4,72 g	87,31 g	0,10 g	3,38 g	96,97 g	19,98 g	2,11 g	118,07 g	15,04 g	1,73 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,10,(12)			1,7,15,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kenőmájas, Jégcsap retek, Graham kenyér			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes			Lönccsfelvágott, Liga margarin, Paradicsom, Magvas rúd			Gépsonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Magvas pogácsa		
		Energia: 251,89 Kcal / 1 052,90 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 192,71 Kcal / 805,53 KJ			Energia: 339,75 Kcal / 1 420,16 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,35 g	11,57 g	5,17 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	5,52 g	6,55 g	1,27 g	15,83 g	18,42 g	5,05 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,47 g	0,00 g	1,89 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g	27,53 g	0,05 g	1,73 g	26,98 g	0,00 g	1,21 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7)			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

