



Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Molnárika			Csipkebogyó tea, Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Magvas rúd			Karamell, Kukoricapehely			Barackos tea, Trappista sajt, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Erdei gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 540,02 Kcal / 2 257,28 KJ			Energia: 323,31 Kcal / 1 351,44 KJ			Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ			Energia: 325,89 Kcal / 1 362,22 KJ			Energia: 274,05 Kcal / 1 145,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,68 g	12,15 g	3,74 g	11,42 g	13,86 g	4,16 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	14,73 g	16,10 g	8,43 g	9,11 g	10,35 g	3,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,04 g	17,49 g	1,04 g	37,44 g	10,04 g	1,82 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	30,36 g	9,99 g	1,62 g	36,18 g	9,99 g	1,82 g		
1,3,7			1,3,7,11,(6)			7			1,3,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves, Vadas csirketokány, Tészta köret			Csontleves, Cérnametél, Kelkáposzta főzelék, Vagdalt, Alma			Paradicsomleves, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás			Zellerkrémleves, Paprikásburgonya virslivel, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság			Babgulyás, Vaniliasodó, Meggyes kocka		
		Energia: 613,10 Kcal / 2 562,76 KJ			Energia: 643,71 Kcal / 2 690,71 KJ			Energia: 764,39 Kcal / 3 195,15 KJ			Energia: 703,09 Kcal / 2 938,92 KJ			Energia: 765,59 Kcal / 3 200,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,82 g	22,72 g	4,49 g	26,32 g	33,26 g	7,90 g	39,20 g	28,67 g	5,64 g	20,41 g	45,95 g	9,83 g	21,46 g	32,20 g	11,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,42 g	3,00 g	4,37 g	58,60 g	0,05 g	5,53 g	90,19 g	22,52 g	3,83 g	50,11 g	0,02 g	4,58 g	95,24 g	41,98 g	1,47 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,9,(7)			1,3,4,7,9,10,(12)			1,7,9,15,(6),(10),(12)			7,9,(1),(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Turista felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Tojáskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Pizzás csiga			Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes		
		Energia: 229,17 Kcal / 957,93 KJ			Energia: 374,25 Kcal / 1 564,37 KJ			Energia: 187,90 Kcal / 785,42 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,15 g	12,45 g	4,12 g	18,31 g	12,11 g	6,23 g	8,55 g	6,73 g	1,29 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,26 g	0,00 g	1,77 g	47,57 g	19,98 g	0,96 g	23,30 g	0,00 g	1,28 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(3)			1,7				





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

