



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda						
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé, Fahéjas csiga	Citromos tea , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mogorókrém , Félbarna kenyér						
		Energia: 422,20 Kcal / 1 764,80 Kj		Energia: 218,37 Kcal / 912,79 Kj	Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,38 g	16,05 g	2,04 g	5,92 g	6,96 g	1,14 g	15,51 g	16,60 g	4,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,94 g	9,99 g	0,34 g	32,99 g	9,99 g	1,06 g	59,59 g	19,20 g	1,77 g		
1,7,(6),(12)		1,3,4,7,10,(6)		1,6,7,8						
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye	Csurgatott tojás leves , Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur	Csontleves , Cérmamentelt, Natúr sertésszelet, Meggymártás, Burgonya sós féladag						
		Energia: 805,58 Kcal / 3 367,32 Kj		Energia: 714,22 Kcal / 2 985,44 Kj	Energia: 715,48 Kcal / 2 990,71 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,11 g	54,80 g	14,48 g	27,54 g	35,48 g	7,85 g	31,94 g	24,09 g	6,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,71 g	0,05 g	3,90 g	74,34 g	0,13 g	3,63 g	90,28 g	18,53 g	4,88 g		
1,3,7		1,3		1,7,9						
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Rozsos stangli	Magvas pogácsa, Alma						
		Energia: 233,94 Kcal / 977,87 Kj		Energia: 433,78 Kcal / 1 813,20 Kj	Energia: 229,33 Kcal / 958,60 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,05 g	10,38 g	3,56 g	15,02 g	14,88 g	4,41 g	6,12 g	11,32 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,19 g	0,00 g	1,81 g	60,44 g	2,60 g	2,46 g	24,85 g	1,93 g	0,36 g		
1,(6),(7)		1,3,7,11,(6)		1,7,(6),(12)						





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

