



Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Vajkrém magyaros, Kifli teljes kiőrlésű			Almás tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Zabkása, Kakaó szórát			Citromos tea , Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Graham kenyér			Banános tej, Molnárka		
		Energia: 374,07 Kcal / 1 563,61 KJ			Energia: 315,91 Kcal / 1 320,50 KJ			Energia: 229,15 Kcal / 957,85 KJ			Energia: 191,77 Kcal / 801,60 KJ			Energia: 497,04 Kcal / 2 077,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,77 g	20,37 g	9,83 g	13,83 g	14,94 g	8,06 g	8,96 g	4,49 g	1,77 g	4,73 g	5,05 g	1,29 g	17,60 g	12,15 g	3,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,47 g	0,00 g	0,78 g	31,26 g	9,99 g	1,55 g	37,95 g	11,99 g	0,18 g	32,05 g	9,99 g	1,73 g	78,42 g	7,66 g	1,03 g		
1,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,3,7,15				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Brokkolikrémleves, Reszelt sajt, Tarhonyáshús, Vitaminsaláta			Daragaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sült virslis , Banán			Zöldbableves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Burgonya sós féladag			Erdei gyümölcsleves, Kukoricás sertésragu, Gersli			Halgulyás, Szilvás gombóc , Fahéjas szórát		
		Energia: 856,29 Kcal / 3 579,29 KJ			Energia: 776,95 Kcal / 3 247,65 KJ			Energia: 827,86 Kcal / 3 460,45 KJ			Energia: 1 027,58 Kcal / 4 295,28 KJ			Energia: 631,10 Kcal / 2 638,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40,89 g	51,10 g	19,89 g	29,19 g	35,28 g	8,03 g	25,01 g	40,47 g	10,39 g	27,09 g	48,73 g	15,07 g	17,69 g	25,64 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,49 g	0,10 g	4,08 g	83,86 g	9,01 g	4,99 g	89,42 g	20,73 g	5,67 g	118,26 g	18,03 g	2,16 g	82,19 g	10,04 g	3,82 g		
1,7,12,15			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9			1,7			1,3,4,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kópé szelet, Liga margarin, Újhagyma, Félbarna kenyér			Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Perec, sajtos, Alma			Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 153,84 Kcal / 643,05 KJ			Energia: 135,56 Kcal / 566,64 KJ			Energia: 230,04 Kcal / 961,57 KJ			Energia: 347,83 Kcal / 1 453,93 KJ			Energia: 195,93 Kcal / 818,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,27 g	11,74 g	4,07 g	4,48 g	3,41 g	0,45 g	10,29 g	12,54 g	4,14 g	12,32 g	8,02 g	3,60 g	9,03 g	9,61 g	2,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,73 g	0,00 g	1,84 g	21,80 g	0,00 g	1,39 g	19,12 g	0,00 g	1,52 g	55,60 g	0,00 g	0,71 g	18,50 g	0,00 g	0,79 g		
1,(6),(7),(10)			1,3,7,10			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,7				





**Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.25.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

