



Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Citromos tea , Főtt virsli, Ketchup			Erdei gyümölcsstea, Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Tejeskávé, Piramis szelet, Liga margarin, Kukoricás kenyér		
		Energia: 238,56 Kcal / 997,18 Kj			Energia: 284,50 Kcal / 1 189,21 Kj			Energia: 352,89 Kcal / 1 475,08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,41 g	14,13 g	5,36 g	10,63 g	12,47 g	4,19 g	19,64 g	11,68 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,96 g	14,19 g	2,40 g	32,33 g	9,99 g	1,80 g	42,25 g	11,11 g	1,37 g		
(1),(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Budapest ragu, Gersli, Gyümölcslé 100% 0,2l-es			Lebbencsleves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Körte			Nyírségi gombóclevés, Káposztás kocka isk		
		Energia: 872,20 Kcal / 3 645,80 Kj			Energia: 836,91 Kcal / 3 498,28 Kj			Energia: 767,38 Kcal / 3 207,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,35 g	38,57 g	9,43 g	27,21 g	49,14 g	13,40 g	22,48 g	32,96 g	7,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,17 g	0,10 g	2,19 g	69,93 g	0,04 g	4,36 g	93,77 g	16,58 g	3,50 g		
1			1,7			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér, Alma			Kefír poharas , Kifli teljes kiörlésű			Tojáskrém, Újhagyma, Zsemle		
		Energia: 382,69 Kcal / 1 599,64 Kj			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 Kj			Energia: 166,14 Kcal / 694,47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,90 g	12,36 g	6,20 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	7,37 g	6,35 g	1,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,24 g	19,98 g	0,82 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	20,56 g	0,00 g	1,32 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)				





**Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

