



Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Magvas pogácsa	Citromos tea , Padlizsánkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Tej , Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Tojáskrém, Kígyóborka, Graham kenyér	Banános tej, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 366,52 Kcal / 1 532,05 KJ	Energia: 195,30 Kcal / 816,35 KJ	Energia: 361,13 Kcal / 1 509,52 KJ	Energia: 221,59 Kcal / 926,25 KJ	Energia: 258,90 Kcal / 1 082,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,38 g 14,75 g 6,69 g	5,20 g 3,46 g 0,53 g	12,27 g 8,21 g 3,27 g	8,11 g 6,49 g 1,34 g	12,88 g 8,87 g 3,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,29 g 11,92 g 0,69 g	35,65 g 9,99 g 1,78 g	59,45 g 24,92 g 0,85 g	32,50 g 9,99 g 1,49 g	32,18 g 0,16 g 1,78 g		
1,7,(6),(12)	1,3,7,10	1,7,(12)	1,3,7,10,(12)	1,7,15,(6)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zabgaluskaleves, Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt, Alma	Magyaros gombaleves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt	Tarhonyaleves , Finomfőzelék , Dínó falatok, Banán	Zselici húsleves, Tészta köret, Dejó szórát	Fokhagyma krémleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Levesgyöngy, Káposztasaláta
		Energia: 809,03 Kcal / 3 381,75 KJ	Energia: 652,73 Kcal / 2 728,41 KJ	Energia: 607,81 Kcal / 2 540,65 KJ	Energia: 641,64 Kcal / 2 682,06 KJ	Energia: 864,44 Kcal / 3 613,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37,40 g 41,53 g 10,11 g	39,96 g 27,52 g 10,27 g	15,52 g 26,58 g 4,54 g	24,35 g 22,97 g 3,92 g	33,30 g 37,48 g 7,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,21 g 0,05 g 4,29 g	60,70 g 0,44 g 3,39 g	75,25 g 0,10 g 4,02 g	83,68 g 16,78 g 2,21 g	96,55 g 0,00 g 5,80 g		
1,3	1,7	1,3,6,7,9,11,(10)	1,7,9	1,3,7,9,15,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vajkrém magyaros, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle	Kockasajt , Magvas rúd	Molnárka
		Energia: 246,33 Kcal / 1 029,66 KJ	Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ	Energia: 197,23 Kcal / 824,42 KJ	Energia: 201,75 Kcal / 843,32 KJ	Energia: 375,00 Kcal / 1 567,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,91 g 16,50 g 7,77 g	11,27 g 1,62 g 0,60 g	7,38 g 10,14 g 3,50 g	7,99 g 6,85 g 3,02 g	9,10 g 8,40 g 1,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,43 g 0,00 g 0,39 g	42,22 g 12,20 g 0,67 g	19,27 g 0,00 g 1,37 g	26,20 g 0,05 g 1,21 g	65,00 g 7,50 g 0,70 g		
1,7	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,11	1,3,7		





**Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

