



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

| | | hétfő | kedd | csütörtök | péntek | | | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|--|------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|---------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Tejeskávé, Kalács fonott 500g | Szilvás tea, Párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Citromos tea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Meggyes tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér | | | | | | | | |
| | | Energia: 366,59 Kcal / 1 532,35 KJ | | Energia: 299,34 Kcal / 1 251,24 KJ | | Energia: 408,05 Kcal / 1 705,65 KJ | | Energia: 223,92 Kcal / 935,99 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 14,48 g | 9,01 g | 4,21 g | 9,31 g | 11,90 g | 3,98 g | 18,10 g | 12,22 g | 6,12 g | 6,27 g | 7,05 g | 1,14 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56,47 g | 13,49 g | 0,86 g | 36,75 g | 9,99 g | 1,51 g | 55,75 g | 29,97 g | 0,50 g | 33,84 g | 9,99 g | 1,06 g | | |
| 1,3,7 | | 1,(6),(7),(10) | | 1,7 | | 1,3,4,7,10,(6) | | | | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Zellerkrémleves, Napraforgómag, Zöldborsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta | Zabgaluskaleves, Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma | Almaleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta | Frankfurti jellegű leves, Tészta köret, Mák szórat | | | | | | | | |
| | | Energia: 818,04 Kcal / 3 419,41 KJ | | Energia: 503,46 Kcal / 2 104,46 KJ | | Energia: 681,68 Kcal / 2 849,42 KJ | | Energia: 718,82 Kcal / 3 004,67 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 37,76 g | 40,11 g | 6,33 g | 20,56 g | 23,76 g | 6,23 g | 23,76 g | 28,67 g | 9,18 g | 23,38 g | 35,50 g | 9,58 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 74,18 g | 0,02 g | 3,74 g | 50,85 g | 0,68 g | 2,48 g | 74,60 g | 20,59 g | 1,92 g | 75,51 g | 14,99 g | 3,30 g | | |
| 1,7,9,12,15 | | 1,3 | | 1,7,15 | | 1,7,9,(6),(10) | | | | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Sajtkrém, natur, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű | Eidámi sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagette | Tormás tojáskrém, Kígyóuborka, Zsemle | Pizzás csiga | | | | | | | | |
| | | Energia: 164,62 Kcal / 688,11 KJ | | Energia: 327,36 Kcal / 1 368,36 KJ | | Energia: 157,84 Kcal / 659,77 KJ | | Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7,89 g | 4,43 g | 2,48 g | 15,34 g | 16,53 g | 8,42 g | 6,95 g | 6,30 g | 1,34 g | 5,58 g | 5,89 g | 1,36 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 23,11 g | 0,00 g | 1,17 g | 30,58 g | 2,30 g | 1,61 g | 18,38 g | 0,16 g | 0,91 g | 27,07 g | 6,24 g | 0,21 g | | |
| 1,3,7 | | 1,7 | | 1,3,7,10,(12) | | 1,7,(6),(12) | | | | | | | |





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

