

Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű			Áfonyás tea, Bécsi felvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Piramis szelet, Liga margarin, Félbarna kenyér			Szilvás tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Padlizsánkrém, Zöldpaprika, Graham kenyér		
		Energia: 310,22 Kcal / 1 296,72 Kj			Energia: 200,76 Kcal / 839,18 Kj			Energia: 335,78 Kcal / 1 403,56 Kj			Energia: 246,83 Kcal / 1 031,75 Kj			Energia: 216,35 Kcal / 904,34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,61 g	9,24 g	3,81 g	5,08 g	5,63 g	1,67 g	22,05 g	11,04 g	4,35 g	6,17 g	7,02 g	1,14 g	5,95 g	3,50 g	0,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,18 g	9,99 g	0,94 g	32,42 g	9,99 g	0,67 g	37,05 g	0,00 g	1,84 g	37,84 g	9,99 g	1,06 g	40,04 g	9,99 g	1,80 g		
1,7			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,3,4,7,10,(6)			1,3,7,10				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zelleres burgonyakrémleves, Tavasz rizsesmáj, Napraforgómag, Káposztasaláta			Lebbencsleves , Finomfőzelék , Csirkepörkölt , Gyümölcs			Meggyleves , Hentes tokány, Párolt bulgur			Zabgaluskaleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás			Frankfurti jellegű leves , Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %		
		Energia: 764,05 Kcal / 3 193,73 Kj			Energia: 679,62 Kcal / 2 840,81 Kj			Energia: 738,75 Kcal / 3 087,98 Kj			Energia: 551,01 Kcal / 2 303,22 Kj			Energia: 952,87 Kcal / 3 983,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,71 g	33,87 g	4,91 g	37,14 g	30,95 g	5,49 g	24,05 g	35,66 g	9,60 g	24,42 g	19,62 g	4,03 g	29,85 g	44,37 g	11,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,93 g	0,08 g	3,36 g	61,72 g	0,08 g	4,23 g	82,63 g	16,92 g	3,89 g	67,80 g	0,04 g	17,60 g	105,11 g	0,00 g	3,01 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9			1,7,10,15			1,3,7			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csirkemellsonka , Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Ricottás táska			Házi húskrém, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű			Párizsi, Liga margarin, Paradicsom, Bagette			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 209,68 Kcal / 876,46 Kj			Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 Kj			Energia: 244,22 Kcal / 1 020,84 Kj			Energia: 272,27 Kcal / 1 138,09 Kj			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,75 g	5,10 g	1,55 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g	20,25 g	6,86 g	1,67 g	9,56 g	13,14 g	4,41 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,34 g	0,00 g	1,98 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g	25,06 g	0,00 g	1,58 g	30,28 g	2,30 g	1,72 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,(6),(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,7				





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

