



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Sajtos pogácsa 50g			Barackos tea, Snidlinges túrókrém , Félbarna kenyér			Tejeskávét, Gabonagolyó			Citromos tea , Tojáskrém, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 235,41 Kcal / 984,01 KJ			Energia: 248,39 Kcal / 1 038,27 KJ			Energia: 350,90 Kcal / 1 466,76 KJ			Energia: 237,13 Kcal / 991,20 KJ			Energia: 296,46 Kcal / 1 239,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,04 g	11,94 g	4,28 g	11,38 g	6,29 g	3,19 g	13,58 g	4,75 g	2,24 g	8,64 g	6,55 g	1,40 g	10,38 g	11,30 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,68 g	0,00 g	0,83 g	36,10 g	9,99 g	1,72 g	63,04 g	21,44 g	0,73 g	35,67 g	9,99 g	1,35 g	37,87 g	9,99 g	1,26 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,7,11				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Meggyleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya			Daragaluska leves , Kelkáposzta főzelék , Csirkepörkölt , Gyümölcs			Magyaros gombaleves, Ananászos csirkeragu , Párolt rizs			Tarhonyaleves , Tejföl 12 % , Székelykáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Palócleves , Tejbedara , Kakaó szórát		
		Energia: 721,86 Kcal / 3 017,37 KJ			Energia: 592,19 Kcal / 2 475,35 KJ			Energia: 787,93 Kcal / 3 293,55 KJ			Energia: 604,74 Kcal / 2 527,81 KJ			Energia: 720,84 Kcal / 3 013,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,74 g	28,97 g	7,17 g	34,44 g	29,17 g	4,19 g	35,46 g	29,54 g	4,10 g	20,57 g	40,22 g	13,70 g	24,50 g	24,72 g	8,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,94 g	16,78 g	3,95 g	46,71 g	0,02 g	3,01 g	93,62 g	7,47 g	2,86 g	39,24 g	0,00 g	2,53 g	99,13 g	14,03 g	0,90 g		
1,7			1,3,9			1,7			1,3,7,(12)			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kópé szelet, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Magvas rúd			Bécsi felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 134,25 Kcal / 561,17 KJ			Energia: 250,30 Kcal / 1 046,25 KJ			Energia: 165,63 Kcal / 692,33 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,02 g	12,05 g	4,05 g	8,89 g	11,70 g	3,45 g	5,11 g	5,65 g	1,68 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,79 g	0,00 g	1,55 g	26,85 g	0,05 g	1,55 g	23,72 g	0,00 g	0,75 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

