



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Cifra kifli	Citromos tea, Cékla vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Gabonagolyó	Szilvás tea, Snidlinges túrókrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Tavasz margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű										
		Energia: 326,43 Kcal / 1 364,48 KJ		Energia: 249,82 Kcal / 1 044,25 KJ		Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ		Energia: 271,66 Kcal / 1 135,54 KJ		Energia: 245,75 Kcal / 1 027,24 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,88 g	3,75 g	2,04 g	5,02 g	10,58 g	4,86 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	11,73 g	6,48 g	3,09 g	7,70 g	10,66 g	3,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,04 g	14,49 g	0,69 g	33,11 g	9,99 g	0,48 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	39,38 g	9,99 g	1,27 g	29,66 g	9,99 g	1,39 g		
1,3,7,(11),(12)		1,7		1,7		1,7		1,3,7,(6)								
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Húsgombóclevés, Gránátos kocka isk, Csemege uborka	Tárkonyos zöldséglevés, Budapest ragu, Gersli	Hamisgulyás, Finomfőzelék, Sült debreceni kolbász, Gyümölcs	Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Rántott sertésszelet, Zöldséges burgonya, Káposzta saláta	Lencsegyűás, Nudli fahéjas szóráttal, Fahéjas szórat, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 517,48 Kcal / 2 163,07 KJ		Energia: 846,20 Kcal / 3 537,12 KJ		Energia: 706,53 Kcal / 2 953,30 KJ		Energia: 698,89 Kcal / 2 921,36 KJ		Energia: 1 069,57 Kcal / 4 470,80 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,26 g	16,77 g	1,82 g	33,74 g	43,51 g	11,03 g	26,29 g	43,21 g	11,53 g	32,29 g	15,17 g	3,36 g	37,91 g	34,02 g	6,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,10 g	0,03 g	4,63 g	79,22 g	0,16 g	3,29 g	51,67 g	0,09 g	5,76 g	105,66 g	0,00 g	3,52 g	150,86 g	10,03 g	2,41 g		
1,6,9,10,15		1,7		1,7,9,(6)		1,3		1,9,10,(12)								
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett	Mozzarella sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Magvas rúd	Dejós csiga 50g	Tejszelet										
		Energia: 163,82 Kcal / 684,77 KJ		Energia: 284,32 Kcal / 1 188,46 KJ		Energia: 199,79 Kcal / 835,12 KJ		Energia: 385,48 Kcal / 1 611,31 KJ		Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,21 g	7,26 g	1,18 g	11,10 g	13,85 g	4,56 g	5,11 g	6,75 g	2,02 g	9,35 g	14,68 g	0,00 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,65 g	0,00 g	1,10 g	30,14 g	2,30 g	1,81 g	29,17 g	0,05 g	0,97 g	51,13 g	0,00 g	0,00 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g		
1,3,4,7,10,(6)		1,7,(6)		1,3,7,11		1,3,7										





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

