



Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Kakaó , Ízes levél	Citromos tea, Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér 750g	Tej, Mogyorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér 750g	Barackos tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli	Erdei gyümölcsstea, Eidámi sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér 750g
		Energia: 378,79 Kcal / 1 583,34 KJ	Energia: 233,46 Kcal / 975,86 KJ	Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ	Energia: 424,10 Kcal / 1 772,74 KJ	Energia: 341,84 Kcal / 1 428,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,51 g 15,59 g 5,47 g	9,57 g 3,03 g 1,19 g	15,27 g 16,70 g 4,37 g	15,52 g 8,01 g 1,89 g	15,58 g 15,58 g 8,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,66 g 20,89 g 0,75 g	42,10 g 14,99 g 0,70 g	57,15 g 19,20 g 1,31 g	72,82 g 12,59 g 2,32 g	35,47 g 9,99 g 1,64 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,7,(6)	1,6,7,8	1,(6),(7)	1,7,(6)		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Almaleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Lebbencsleves , Zöldbabfőzelék , Pipiropogós	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Mézes mustáros csirkemell, Gersli	Húsgombóclevés , Parajfőzelék, Burgonya sós féladag , Főtt tojás	Frankfurti jellegű leves , Mákos nudli
		Energia: 773,13 Kcal / 3 231,68 KJ	Energia: 464,28 Kcal / 1 940,69 KJ	Energia: 732,91 Kcal / 3 063,56 KJ	Energia: 486,08 Kcal / 2 031,81 KJ	Energia: 971,15 Kcal / 4 059,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,29 g 36,16 g 14,76 g	10,74 g 25,25 g 5,98 g	27,45 g 23,76 g 4,38 g	20,72 g 19,09 g 3,53 g	27,64 g 49,25 g 11,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78,41 g 15,17 g 3,21 g	47,69 g 0,13 g 2,82 g	100,57 g 0,86 g 1,93 g	56,44 g 0,04 g 17,48 g	102,27 g 9,99 g 3,59 g		
1,7,9	1,7	1,7,10,(12)	1,3,6,7,9	1,7,9,(6),(10)		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér 750g	Húspástétom, Lilahagyma, Zsemle	Párizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Kifli, vizes	Sajtos pogácsa 50g	Kefír poharas , Kifli teljes kiőrlésű
		Energia: 209,28 Kcal / 874,79 KJ	Energia: 186,59 Kcal / 779,95 KJ	Energia: 193,31 Kcal / 808,04 KJ	Energia: 114,08 Kcal / 476,85 KJ	Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,71 g 7,43 g 2,20 g	7,49 g 7,17 g 2,41 g	7,10 g 11,80 g 3,96 g	1,54 g 8,19 g 2,24 g	11,07 g 7,82 g 3,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,04 g 0,00 g 1,06 g	22,76 g 0,00 g 0,82 g	14,86 g 0,00 g 1,49 g	8,43 g 0,00 g 0,50 g	28,62 g 0,00 g 1,04 g		
1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7,(6),(12)	1,7		





Heti étlap 2022.05.16. - 2022.05.20.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

