



Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda						
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tejeskávé, Fahéjas csiga	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Mogyorókrém , Félbarna kenyér						
		Energia: 418,18 Kcal / 1 747,99 Kj		Energia: 218,33 Kcal / 912,62 Kj	Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,38 g	16,05 g	2,04 g	5,92 g	6,96 g	1,14 g	15,51 g	16,60 g	4,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,94 g	8,99 g	0,34 g	32,98 g	9,99 g	1,03 g	59,59 g	19,20 g	1,77 g		
1,7,(6),(12)		1,3,4,7,10,(6)		1,6,7,8						
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye	Csurgatott tojás leves, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur	Csontleves, Cérnabetélt, Natúr sertésszelet, Meggymártás , Burgonya sós féladag						
		Energia: 776,81 Kcal / 3 247,07 Kj		Energia: 714,55 Kcal / 2 986,82 Kj	Energia: 727,35 Kcal / 3 040,32 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,36 g	52,41 g	13,63 g	28,15 g	33,69 g	7,66 g	32,13 g	25,45 g	6,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,68 g	0,05 g	3,88 g	78,13 g	0,13 g	3,63 g	90,09 g	18,03 g	4,88 g		
1,3,7		1,3		1,7,9						
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Rozsos stangli	Magvas pogácsa, Alma						
		Energia: 214,55 Kcal / 896,82 Kj		Energia: 433,78 Kcal / 1 813,20 Kj	Energia: 229,33 Kcal / 958,60 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,32 g	10,31 g	3,53 g	15,02 g	14,88 g	4,41 g	6,12 g	11,32 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,26 g	0,00 g	1,66 g	60,44 g	2,60 g	2,46 g	24,85 g	1,93 g	0,36 g		
1,(6),(7)		1,3,7,11,(6)		1,7,(6),(12)						





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

