



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tejeskávét, Kalács fonott 500g	Szilvás tea, Párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 362,57 Kcal / 1 515,54 KJ	Energia: 270,88 Kcal / 1 132,28 KJ	Energia: 408,05 Kcal / 1 705,65 KJ	Energia: 223,88 Kcal / 935,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		14,48 g 9,01 g 4,21 g	9,06 g 11,84 g 3,98 g	18,10 g 12,22 g 6,12 g	6,27 g 7,05 g 1,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,47 g 12,49 g 0,86 g	31,90 g 9,99 g 1,51 g	55,75 g 29,97 g 0,50 g	33,83 g 9,99 g 1,03 g		
1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,7	1,3,4,7,10,(6)		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Zellerkrémleves, Napraforgómag, Zöldborsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta	Zabgaluskaleves, Chilisbab, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Almaleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta	Frankfurti jellegű leves, Tészta köret, Mák szórat
		Energia: 801,86 Kcal / 3 351,77 KJ	Energia: 503,46 Kcal / 2 104,46 KJ	Energia: 658,99 Kcal / 2 754,58 KJ	Energia: 692,63 Kcal / 2 895,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		37,80 g 38,25 g 6,11 g	20,56 g 23,76 g 6,23 g	23,74 g 27,29 g 8,81 g	22,35 g 33,59 g 9,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,28 g 0,02 g 2,75 g	50,85 g 0,68 g 2,48 g	72,05 g 18,08 g 1,93 g	74,32 g 14,99 g 3,30 g		
1,7,9,12,15	1,3	1,7,15	1,7,9,(6),(10)		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Sajtkrém, natur, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Eidámi sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagette	Tormás tojáskrém, Kígyóuborka, Zsemle	Pizzás csiga
		Energia: 164,62 Kcal / 688,11 KJ	Energia: 327,36 Kcal / 1 368,36 KJ	Energia: 157,84 Kcal / 659,77 KJ	Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,89 g 4,43 g 2,48 g	15,34 g 16,53 g 8,42 g	6,95 g 6,30 g 1,34 g	5,58 g 5,89 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,11 g 0,00 g 1,17 g	30,58 g 2,30 g 1,61 g	18,38 g 0,16 g 0,91 g	27,07 g 6,24 g 0,21 g		
1,3,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,(6),(12)		





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

