



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Tejeskávés, Kalács fonott 500g			Szilvás tea, Vajkrém natur, Kígyóborka, Kifli, vizes			Áfonyás tea, Kenőmájas, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Barackos tea, Snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 362,57 Kcal / 1 515,54 KJ			Energia: 255,64 Kcal / 1 068,58 KJ			Energia: 178,89 Kcal / 747,76 KJ			Energia: 224,19 Kcal / 937,11 KJ			Energia: 289,50 Kcal / 1 210,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	3,09 g	16,48 g	7,73 g	5,44 g	1,66 g	0,14 g	9,52 g	5,69 g	2,70 g	10,90 g	12,61 g	4,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,47 g	12,49 g	0,86 g	23,37 g	9,99 g	0,31 g	35,07 g	9,99 g	1,01 g	33,29 g	9,99 g	1,25 g	32,96 g	9,99 g	1,60 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Olasz zöldségleves, Majorannás csirketokány, Párolt rizs			Húsgombóclevés, Lencsefőzelék, Sült virsli, Gyümölcs			Karalábéleves, Ázsiai zöldséges tészta			Csurgatott tojás leves, Burgonyafőzelék, Vagdalt			Rozmaringos csirkeraguleves, Vaniliakrém, Piskóta kocka		
		Energia: 765,29 Kcal / 3 198,91 KJ			Energia: 644,95 Kcal / 2 695,89 KJ			Energia: 527,54 Kcal / 2 205,12 KJ			Energia: 737,99 Kcal / 3 084,80 KJ			Energia: 668,18 Kcal / 2 792,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,99 g	37,93 g	6,96 g	30,12 g	32,51 g	9,00 g	27,98 g	16,85 g	3,31 g	25,59 g	40,88 g	10,67 g	26,10 g	26,10 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,01 g	0,16 g	4,89 g	56,60 g	2,03 g	5,02 g	65,38 g	0,07 g	3,28 g	65,58 g	0,03 g	3,42 g	81,42 g	20,02 g	1,01 g		
1,7,9			1,6,7,9,10,(12)			1,6,7,(12)			1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Méz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű			Csemege szalámi, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 173,60 Kcal / 725,65 KJ			Energia: 156,40 Kcal / 653,75 KJ			Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ			Energia: 337,25 Kcal / 1 409,71 KJ			Energia: 98,37 Kcal / 411,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,36 g	5,92 g	1,65 g	4,29 g	4,55 g	1,23 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	12,34 g	23,87 g	8,85 g	2,12 g	1,72 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,05 g	0,00 g	1,50 g	24,44 g	3,24 g	0,61 g	42,22 g	12,20 g	0,67 g	23,92 g	0,10 g	2,22 g	18,20 g	2,40 g	0,03 g		
1,3,7,(6)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				





**Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

