



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tejeskávés, Briós			Citromos tea, Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Limonádé, Tejbedara, Kakaó szórát			Almás tea, Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Kőrözött, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ			Energia: 263,72 Kcal / 1 102,35 KJ			Energia: 463,65 Kcal / 1 938,06 KJ			Energia: 287,15 Kcal / 1 200,29 KJ			Energia: 207,13 Kcal / 865,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	10,06 g	9,42 g	2,48 g	13,21 g	3,71 g	2,00 g	10,84 g	12,55 g	4,14 g	9,32 g	3,05 g	1,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,04 g	20,19 g	0,94 g	34,49 g	9,99 g	0,83 g	93,57 g	25,98 g	0,21 g	32,57 g	9,99 g	1,61 g	35,23 g	9,99 g	1,30 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Félbarna kenyér			Fokhagyma krémleves, Jóasszony ragu, Főtt burgonya, Levesgyöngy			Lebbencsleves, Tökfőzelék, Sült virsli, Gyümölcs			Meggyleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur			Jókai bableves, Darásmetélt, Barackíz		
		Energia: 633,44 Kcal / 2 647,78 KJ			Energia: 689,13 Kcal / 2 880,56 KJ			Energia: 627,94 Kcal / 2 624,79 KJ			Energia: 739,85 Kcal / 3 092,57 KJ			Energia: 772,38 Kcal / 3 228,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,93 g	30,30 g	5,59 g	25,93 g	38,37 g	10,40 g	18,71 g	35,81 g	10,06 g	34,96 g	24,43 g	5,84 g	21,65 g	26,41 g	4,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,13 g	14,31 g	3,98 g	58,32 g	0,00 g	5,04 g	56,22 g	0,03 g	3,81 g	97,33 g	16,82 g	1,35 g	111,13 g	31,19 g	2,32 g		
1,3,(7)			1,3,7,9			1,7,(6),(10)			1,7			1,9,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tejszelet			Olasz felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Magvas pogácsa			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes		
		Energia: 226,92 Kcal / 948,53 KJ			Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ			Energia: 375,04 Kcal / 1 567,67 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,79 g	12,46 g	4,08 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g	15,03 g	14,03 g	4,40 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,04 g	0,00 g	1,41 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g	45,32 g	0,10 g	1,99 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7,(6)			1,3,7			1,(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

