



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tejeskávé, Ökorszem			Erdei gyümölcsstea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Zsemle			Tej , Gabonagolyó			Citromos tea , Kockasajt , Kígyóuborka, Bagett			Barackos tea, Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 321,29 Kcal / 1 342,99 KJ			Energia: 257,10 Kcal / 1 074,68 KJ			Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 252,44 Kcal / 1 055,20 KJ			Energia: 201,01 Kcal / 840,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,58 g	7,95 g	3,24 g	8,58 g	10,90 g	3,68 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	8,07 g	6,84 g	3,42 g	5,10 g	5,63 g	1,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,14 g	15,99 g	0,63 g	30,88 g	9,99 g	1,19 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	40,43 g	12,29 g	1,21 g	32,62 g	9,99 g	0,67 g		
1,3,7			1,7,11			1,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Májgombóc leves , Borsos tokány, Tészta köret			Rántott leves , Pirított zsemle, Gyros, Fél adag bulgur, Joghurtos öntet, Káposztasaláta, Paradicsom			Tarhonyaleves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás , Gyümölcs			Árpagyöngyleves, Paradicsom mártás 11-14, Húsgombóc, Főtt burgonya			Babgulyás , Tejberizs 11-14, Kakaó szórat, Félbarna kenyér		
		Energia: 609,18 Kcal / 2 546,37 KJ			Energia: 523,49 Kcal / 2 188,19 KJ			Energia: 650,69 Kcal / 2 719,88 KJ			Energia: 857,88 Kcal / 3 585,94 KJ			Energia: 754,75 Kcal / 3 154,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,99 g	22,39 g	7,25 g	38,87 g	24,80 g	5,12 g	30,26 g	26,94 g	5,46 g	25,70 g	34,74 g	8,16 g	30,55 g	24,50 g	7,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,68 g	1,29 g	5,95 g	37,47 g	0,04 g	11,64 g	70,12 g	8,99 g	3,38 g	108,83 g	20,72 g	4,80 g	102,03 g	21,98 g	1,37 g		
1,9,(3),(6),(7)			1,7,15,(12)			1,3,7			1,3,9			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Pulyka felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli			Házi húskrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű			Pizzás csiga		
		Energia: 229,05 Kcal / 957,43 KJ			Energia: 327,19 Kcal / 1 367,65 KJ			Energia: 260,98 Kcal / 1 090,90 KJ			Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,83 g	12,82 g	4,18 g	17,00 g	7,18 g	1,77 g	21,29 g	6,64 g	1,63 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,72 g	0,00 g	1,64 g	46,58 g	0,10 g	2,11 g	28,68 g	0,00 g	1,53 g	30,02 g	0,00 g	0,71 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g		
1,3,7,(6)			1,(6),(7)			1,3,(7)			1,7			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

