



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Ökörszem			Áfonyás tea, Kockasajt, Kifli, vizes			Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Graham kenyér			Gyümölcsstea, Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér			Citromos tea, Túrókrém meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 336,45 Kcal / 1 406,36 KJ			Energia: 160,44 Kcal / 670,64 KJ			Energia: 321,47 Kcal / 1 343,74 KJ			Energia: 270,19 Kcal / 1 129,39 KJ			Energia: 230,81 Kcal / 964,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,07 g	8,61 g	3,62 g	5,13 g	5,45 g	2,97 g	5,94 g	16,55 g	7,82 g	13,94 g	7,36 g	2,32 g	9,25 g	2,78 g	1,17 g
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Paradicsomleves, Csikós tokány, Gersli			Húsgombóclevés, Tejbedara, Kakaó szórát, Narancs			Kertészleves, Sajtmártás, Natúr sertésszelet, Kukoricás rizs			Csurgatott tojás leves, Burgonyafőzelék, Lecsós virsli, Alma			Legényfogyó leves, Káposztás kocka isk		
		Energia: 731,04 Kcal / 3 055,75 KJ			Energia: 478,20 Kcal / 1 998,88 KJ			Energia: 1 001,45 Kcal / 4 186,06 KJ			Energia: 713,96 Kcal / 2 984,35 KJ			Energia: 539,42 Kcal / 2 254,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,49 g	28,05 g	5,56 g	15,29 g	4,45 g	2,04 g	45,78 g	51,99 g	14,82 g	20,05 g	44,80 g	11,28 g	23,36 g	13,75 g	2,38 g
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Mustáros sonkakerém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Löncsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ízes levél			Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Zöldpaprika, Zsemle		
		Energia: 329,34 Kcal / 1 376,64 KJ			Energia: 135,73 Kcal / 567,35 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 219,76 Kcal / 918,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,66 g	6,84 g	1,67 g	3,90 g	5,42 g	1,27 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	8,92 g	10,98 g	3,68 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	47,98 g	0,10 g	1,46 g	18,12 g	0,00 g	1,56 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	21,24 g	0,00 g	1,19 g	

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

