



Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karamell, Magvas pogácsa	Csipkebogyó tea , Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér	Áfonyás tea, Mustáros sonkacrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Kópé szelet, Liga margarin, Félbarna kenyér								
		Energia: 362,98 Kcal / 1 517,26 Kj		Energia: 417,92 Kcal / 1 746,91 Kj		Energia: 233,25 Kcal / 974,99 Kj		Energia: 281,64 Kcal / 1 177,26 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,30 g	14,75 g	6,69 g	18,34 g	12,12 g	6,23 g	10,82 g	5,44 g	1,48 g	17,77 g	15,48 g	6,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,49 g	11,92 g	0,68 g	58,19 g	29,97 g	0,96 g	34,80 g	9,99 g	0,79 g	36,97 g	0,00 g	2,30 g		
1,7,(6),(12)		1,7		1,7,10,(6),(12)		1,7,(6),(10)							
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Daragaluska leves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér	Karfiol leves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt	Tarhonyaleves , Zöldborsófőzelék , Dínó falatok, Körte	Halgulyás, Darásmetélt , Barackíz								
		Energia: 569,23 Kcal / 2 379,38 Kj		Energia: 587,12 Kcal / 2 454,16 Kj		Energia: 639,52 Kcal / 2 673,19 Kj		Energia: 731,76 Kcal / 3 058,76 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,16 g	38,48 g	12,73 g	36,00 g	23,54 g	9,72 g	20,23 g	27,19 g	4,22 g	17,89 g	19,10 g	2,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,86 g	0,02 g	2,19 g	57,20 g	0,42 g	2,81 g	77,14 g	9,04 g	2,76 g	120,87 g	31,19 g	1,55 g		
1,3,7,9,(12)		1,7		1,3,6,7,9,11,(10)		1,3,4,9,(12)							
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Bagette	Piramis szelet, Liga margarin, Újhagyma, Magvas rúd	Kakaós csiga	Tormás tojáskrém, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű								
		Energia: 341,23 Kcal / 1 426,34 Kj		Energia: 252,49 Kcal / 1 055,41 Kj		Energia: 208,82 Kcal / 872,87 Kj		Energia: 167,92 Kcal / 701,91 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,94 g	17,10 g	8,80 g	14,52 g	8,77 g	2,23 g	3,29 g	9,49 g	5,09 g	7,34 g	6,86 g	1,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,07 g	2,30 g	1,87 g	29,00 g	0,05 g	1,28 g	26,66 g	0,00 g	0,32 g	19,24 g	0,16 g	0,93 g		
1,7		1,3,7,11,(6)		1,7,(6),(12)		1,3,7,10,(12)							





Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.02.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

