



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vaníliás tej, Ricottás táska	Citromos tea , Kenőmájás, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsstea, Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Barackos tea, Tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 404,42 Kcal / 1 690,48 KJ		Energia: 169,71 Kcal / 709,39 KJ		Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ		Energia: 272,29 Kcal / 1 138,17 KJ		Energia: 226,81 Kcal / 948,07 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,70 g	16,75 g	8,04 g	5,14 g	1,73 g	0,04 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g	9,85 g	12,83 g	4,18 g	8,39 g	6,65 g	1,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,24 g	11,99 g	0,53 g	32,93 g	9,99 g	0,55 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g	29,26 g	9,99 g	1,64 g	33,15 g	9,99 g	0,89 g		
1,7,(3),(8),(11)		1,(6),(7),(10)		1,6,7,8		1,3,7,(6)		1,3,10,(12)								
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves , Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Tejfölös gombaleves, Pásztor tarhonya, Káposzta saláta , Félbarna kenyér	Zöldséges burgonyaleves, Zöldbabfőzelék , Sertés pörkölt, Gyümölcs	Paradicsomleves , Jóasszony ragu, Petrezselymes burgonya	Lencsegulyás, Piskótarolád, Félbarna kenyér										
		Energia: 774,93 Kcal / 3 239,21 KJ		Energia: 819,84 Kcal / 3 426,93 KJ		Energia: 734,19 Kcal / 3 068,91 KJ		Energia: 765,83 Kcal / 3 201,17 KJ		Energia: 770,61 Kcal / 3 221,15 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,06 g	37,94 g	8,03 g	30,33 g	34,89 g	10,17 g	25,50 g	48,97 g	12,83 g	26,33 g	39,56 g	9,19 g	31,20 g	26,76 g	9,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,36 g	0,08 g	4,20 g	94,53 g	0,04 g	5,43 g	46,46 g	0,09 g	3,29 g	74,30 g	10,48 g	5,10 g	100,37 g	34,67 g	1,42 g		
1,3		1,3,7,(6)		1,7,9		1,9		1,3,7,9,10,(12)								
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Mozzarella sajt, Liga margarin, Kígyóuborka, Magvas rúd	Tejszelet	Házi húskrém, Lilahagyma, Zsemle	Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes										
		Energia: 173,54 Kcal / 725,40 KJ		Energia: 131,91 Kcal / 551,38 KJ		Energia: 234,14 Kcal / 978,71 KJ		Energia: 194,73 Kcal / 813,97 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
		5,00 g	4,72 g	1,41 g	3,07 g	8,02 g	3,34 g	19,86 g	6,30 g	1,68 g	9,73 g	2,73 g	1,36 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
27,20 g	0,05 g	0,81 g	11,70 g	8,90 g	0,13 g	24,20 g	0,00 g	1,56 g	32,04 g	5,99 g	0,92 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7,11		1,3,7		1,3,(7)		1,7		1,7								





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

