



Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Citromos tea , Mini pizza	Karamell, Kukoricapehely	Áfonyás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Löncsfelvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Kifli, vizes								
		Energia: 562,81 Kcal / 2 352,55 KJ	Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ	Energia: 251,66 Kcal / 1 051,94 KJ	Energia: 146,17 Kcal / 610,99 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,03 g	29,01 g	9,00 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	9,70 g	9,36 g	2,47 g	2,56 g	5,10 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,62 g	14,99 g	1,20 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	32,06 g	9,99 g	0,74 g	22,70 g	9,99 g	1,37 g		
1,7,(3),(8),(11)	7		1,3,(7)	1,(6),(7)									
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Szilvaleves , Vadas csirketokány, Tészta köret	Márgombóc leves , Zöldborsófőzelék , Dínó falatok, Gyümölcs	BrokkolikréMLEVES, Burgonyapüré , Vagdalt, Napraforgómag, Csemege uborka	Legényfogó leves, Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 % , Porcukor								
		Energia: 642,53 Kcal / 2 685,78 KJ	Energia: 628,95 Kcal / 2 629,01 KJ	Energia: 826,31 Kcal / 3 453,98 KJ	Energia: 859,72 Kcal / 3 593,63 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,49 g	19,52 g	5,50 g	24,11 g	26,21 g	6,32 g	30,80 g	44,62 g	11,55 g	30,76 g	28,62 g	7,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,32 g	19,98 g	3,16 g	72,30 g	10,33 g	4,22 g	73,77 g	0,04 g	6,46 g	116,59 g	15,03 g	1,21 g		
1,7,10,(12)	1,3,6,7,9,11,(10)		1,3,7,10,15	1,7,9									
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtos párizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Sajtkrém, natur, Paradicsom, Magvas rúd	Perec								
		Energia: 223,05 Kcal / 932,35 KJ	Energia: 315,07 Kcal / 1 316,99 KJ	Energia: 210,87 Kcal / 881,44 KJ	Energia: 159,93 Kcal / 668,51 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,40 g	11,87 g	4,11 g	11,88 g	8,49 g	1,31 g	9,35 g	5,51 g	2,46 g	6,00 g	3,85 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,71 g	0,00 g	1,48 g	45,77 g	0,10 g	1,72 g	30,20 g	0,05 g	1,25 g	25,00 g	0,00 g	0,35 g		
1,7,(6)	1,3,4,10,(6)		1,3,7,11	1,3,7									





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

