



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé, Kakaós csiga	Barackos tea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Kockasajt , Rozsos stangli	Meggyes tea, Tojáskrém, Sárgarépa, Zsemle	Tej , Méz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 369,82 Kcal / 1 545,85 KJ		Energia: 296,14 Kcal / 1 237,87 KJ		Energia: 396,42 Kcal / 1 657,04 KJ		Energia: 208,63 Kcal / 872,07 KJ		Energia: 277,73 Kcal / 1 160,91 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,87 g	13,24 g	7,13 g	11,41 g	12,15 g	4,17 g	11,57 g	7,81 g	3,27 g	7,02 g	6,34 g	1,35 g	12,79 g	8,30 g	3,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,70 g	8,99 g	0,66 g	35,16 g	9,99 g	2,18 g	69,92 g	12,59 g	1,86 g	30,62 g	9,99 g	0,99 g	37,69 g	3,24 g	0,94 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,11			1,3,10,(12)			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Lebbencsleves , Kapros káposzta főzelék , Sült virsli , Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldbableves, Csirkepaprikás , Galuska köret	Fokhagyma krémleves, Paprikás burgonya virslivel, Levesgyöngy, Mongol saláta	Zabgaluskaleves, Húsos babragu, Félbarna kenyér	Sertésgulyás, Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12 %, Gyümölcs, Félbarna kenyér										
		Energia: 591,00 Kcal / 2 470,38 KJ		Energia: 783,07 Kcal / 3 273,23 KJ		Energia: 593,81 Kcal / 2 482,13 KJ		Energia: 479,43 Kcal / 2 004,02 KJ		Energia: 800,32 Kcal / 3 345,34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,44 g	35,77 g	10,27 g	28,73 g	31,33 g	7,03 g	16,13 g	36,73 g	9,98 g	20,36 g	23,36 g	6,30 g	34,96 g	40,61 g	17,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,56 g	0,03 g	4,43 g	24,85 g	0,04 g	3,38 g	48,35 g	0,00 g	4,47 g	46,23 g	0,26 g	2,71 g	72,17 g	0,04 g	3,14 g		
1,7,(6),(10)			1,3,7			1,3,7,9,15,(6),(10),(12)			1,3,(7)			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Bagett	Keks, teljes kiőrlésű	Kenőmájas, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kefir poharas , Kifli teljes kiőrlésű	Pulyka felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle										
		Energia: 229,59 Kcal / 959,69 KJ		Energia: 73,10 Kcal / 305,56 KJ		Energia: 106,24 Kcal / 444,08 KJ		Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ		Energia: 165,86 Kcal / 693,29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,82 g	6,67 g	2,03 g	1,35 g	2,59 g	0,20 g	4,07 g	1,91 g	0,07 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	9,94 g	5,39 g	1,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,90 g	2,30 g	1,19 g	10,79 g	3,27 g	0,14 g	18,00 g	0,00 g	0,60 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	19,60 g	0,00 g	1,47 g		
1,7,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(10)			1,7			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

Benkovics Titanilla Tárczy Virág
Élelmezésvezető Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

