



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű	Csipkebogyó tea, Körözött , Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Almás tea, Ricottás táská	Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 310,22 Kcal / 1 296,72 KJ		Energia: 228,78 Kcal / 956,30 KJ		Energia: 549,17 Kcal / 2 295,53 KJ		Energia: 302,67 Kcal / 1 265,16 KJ		Energia: 262,51 Kcal / 1 097,29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,61 g	9,24 g	3,81 g	9,60 g	5,73 g	2,49 g	16,57 g	22,90 g	5,53 g	6,23 g	13,01 g	6,00 g	8,74 g	10,44 g	3,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,18 g	9,99 g	0,94 g	34,32 g	9,99 g	1,29 g	68,55 g	28,80 g	1,58 g	29,62 g	15,99 g	0,20 g	33,28 g	9,99 g	1,35 g		
1,7		1,7		1,6,7,8		1,7,(3),(8),(11)		1,(6),(7)								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldborsóleves , Paradicsomos penne, Reszelt sajt	Árpagyöngyleves, Lencsefőzelék , Sült virsli , Narancs	Sajtkrémleves, Pirított zsemlekocka, Hentes tokány, Párolt rizs	Hamisgulyás , Finomfőzelék , Vagdalt, Alma	Tárkonyos pulykaragu leves, Darásmetélt ízzel , Barackíz										
		Energia: 664,05 Kcal / 2 775,73 KJ		Energia: 747,59 Kcal / 3 124,93 KJ		Energia: 810,33 Kcal / 3 387,18 KJ		Energia: 859,99 Kcal / 3 594,76 KJ		Energia: 716,41 Kcal / 2 994,59 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41,31 g	25,76 g	10,02 g	31,20 g	37,20 g	9,57 g	27,75 g	43,60 g	12,99 g	31,49 g	39,92 g	9,00 g	23,86 g	21,10 g	3,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,94 g	0,42 g	3,19 g	70,60 g	2,04 g	4,57 g	75,88 g	0,10 g	6,64 g	91,75 g	0,10 g	5,03 g	106,86 g	31,20 g	2,08 g		
1,7,9		1,7,10,(6),(12)		1,7,9,10,15		1,3,7,9		1,7,(12)								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Rozsos stangli	Húspástétom, Lilahagyma, Félbarna kenyér	Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle	Kenőmájas, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt , Kifli, vizes										
		Energia: 430,17 Kcal / 1 798,11 KJ		Energia: 219,34 Kcal / 916,84 KJ		Energia: 187,03 Kcal / 781,79 KJ		Energia: 123,70 Kcal / 517,07 KJ		Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,87 g	14,79 g	4,42 g	9,04 g	7,40 g	2,47 g	8,60 g	9,10 g	2,52 g	5,14 g	1,69 g	0,04 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,03 g	2,60 g	2,47 g	28,85 g	0,00 g	1,26 g	17,86 g	0,00 g	0,76 g	21,90 g	0,00 g	0,56 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7,11,(6)		1,7		1,3,(7)		1,(6),(7),(10)		1,7								





**Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

