



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Citromos tea, Dejós csiga 50g			Erdei gyümölcs tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Bagett			Tej, Gabonagolyó			Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó, Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 429,15 Kcal / 1 793,85 KJ			Energia: 443,46 Kcal / 1 853,66 KJ			Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 262,51 Kcal / 1 097,29 KJ			Energia: 384,45 Kcal / 1 607,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,38 g	14,69 g	0,00 g	14,05 g	25,44 g	9,22 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	8,74 g	10,44 g	3,43 g	22,91 g	12,10 g	4,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,75 g	9,99 g	0,00 g	46,33 g	12,39 g	2,42 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	33,28 g	9,99 g	1,35 g	45,92 g	9,99 g	1,39 g		
1,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Zellerkrémleves, Rántott halrudacska, Rizi-bizi, Tartármártás, Napraforgómag			Májgombóc leves, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Gyümölcs			Magyaros gombaleves, Tejszínes kukoricás tészta			Olasz zöldségleves, Burgonyafőzelék, Vagdaltgolyó			Gyömbéres jércleves, Szilvás gombóc, Fahéjas szórát		
		Energia: 821,63 Kcal / 3 434,41 KJ			Energia: 660,80 Kcal / 2 762,14 KJ			Energia: 551,21 Kcal / 2 304,06 KJ			Energia: 721,04 Kcal / 3 013,95 KJ			Energia: 427,09 Kcal / 1 785,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		41,13 g	37,80 g	7,18 g	33,92 g	26,18 g	7,55 g	25,91 g	22,82 g	7,00 g	21,43 g	41,03 g	7,41 g	17,43 g	20,40 g	2,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,47 g	2,02 g	2,50 g	70,38 g	10,28 g	3,85 g	59,97 g	0,05 g	10,70 g	64,55 g	1,29 g	4,11 g	44,24 g	10,03 g	3,30 g		
1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,(12)			1,3,6,7,9,(10),(11)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Eidámi sajt, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Tojáskrém, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 289,56 Kcal / 1 210,36 KJ			Energia: 177,98 Kcal / 743,96 KJ			Energia: 175,37 Kcal / 733,05 KJ			Energia: 153,58 Kcal / 641,96 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,05 g	15,25 g	8,01 g	9,16 g	2,69 g	1,17 g	7,39 g	6,89 g	1,34 g	8,56 g	3,44 g	1,63 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,08 g	0,00 g	1,40 g	28,53 g	5,00 g	0,46 g	20,91 g	0,00 g	1,01 g	22,04 g	0,00 g	0,56 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





**Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

