



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Ízes levél			Meggyes tea, Mustáros sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Cifra kifli			Csipkebogyó tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Szilvás tea, Medvehagymás sz. ricotta, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 326,13 Kcal / 1 363,22 KJ			Energia: 233,96 Kcal / 977,95 KJ			Energia: 330,92 Kcal / 1 383,25 KJ			Energia: 276,24 Kcal / 1 154,68 KJ			Energia: 229,53 Kcal / 959,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	10,72 g	5,37 g	1,49 g	12,80 g	3,75 g	2,04 g	9,08 g	11,87 g	3,97 g	6,66 g	4,45 g	0,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,25 g	10,90 g	0,74 g	35,26 g	9,99 g	0,79 g	53,24 g	16,49 g	0,68 g	33,15 g	9,99 g	2,72 g	38,44 g	9,99 g	0,44 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,(11),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7,11				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldségleves szárnyas májjal, Fejtett babfőzelék , Sült debreceni kolbász			Karfiolkrémleves, Pirított zsemlekočka, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Párolt bulgur, Tartármártás			Daragaluska leves , Sóskafeőzelék , Főtt tojás , Főtt burgonya , Banán			Palócleves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %		
		Energia: 770,27 Kcal / 3 219,73 KJ			Energia: 816,52 Kcal / 3 413,05 KJ			Energia: 787,72 Kcal / 3 292,67 KJ			Energia: 780,63 Kcal / 3 263,03 KJ			Energia: 951,71 Kcal / 3 978,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38,06 g	44,35 g	13,45 g	36,39 g	45,35 g	17,12 g	38,36 g	27,36 g	7,14 g	24,96 g	27,18 g	6,53 g	35,38 g	55,94 g	22,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,06 g	0,09 g	4,69 g	65,10 g	0,23 g	3,11 g	98,33 g	25,02 g	1,82 g	106,22 g	15,01 g	3,60 g	75,36 g	0,04 g	3,22 g		
1,7,9,10,(6),(12)			1,7,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kópé szelet, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Bagett			Olasz felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Müzliszelet		
		Energia: 140,25 Kcal / 586,25 KJ			Energia: 258,55 Kcal / 1 080,74 KJ			Energia: 376,69 Kcal / 1 574,56 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 70,54 Kcal / 294,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,29 g	12,11 g	4,03 g	10,26 g	10,66 g	2,90 g	15,06 g	14,09 g	4,40 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	1,80 g	1,40 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,86 g	0,00 g	1,55 g	31,67 g	2,30 g	1,04 g	45,44 g	0,10 g	1,98 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	12,60 g	2,40 g	0,02 g		
1,3,7,(6),(10)			1,3,7			1,(7)			1,7			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				





**Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

