



Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Epres tej, Kalács fonott			Almás tea, Snidlinges túrókrém , Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Kakaó , Főtt tojás, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 150,62 Kcal / 629,59 KJ			Energia: 248,84 Kcal / 1 040,15 KJ			Energia: 269,58 Kcal / 1 126,84 KJ			Energia: 387,63 Kcal / 1 620,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,44 g	3,98 g	2,35 g	11,39 g	6,29 g	3,19 g	14,20 g	7,42 g	2,26 g	19,35 g	14,01 g	5,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,94 g	0,75 g	0,40 g	36,18 g	9,99 g	1,72 g	36,38 g	9,99 g	1,38 g	46,15 g	9,99 g	1,10 g		
1,3,7,15			1,7			1,(6),(7)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Meggyleves , Hentes tokány, Gersli			Magyaros burgonyaleves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Alma			Bakonyi betyár leves, Aranygaluska 11-14, Vaniliakrém			Fokhagyma krémleves, BBQ csirkecomb, Sárgarépás rizs 11-14, Levesgyöngy, Csemege uborka		
		Energia: 838,14 Kcal / 3 503,43 KJ			Energia: 764,16 Kcal / 3 194,19 KJ			Energia: 590,14 Kcal / 2 466,79 KJ			Energia: 837,63 Kcal / 3 501,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,69 g	37,61 g	10,08 g	28,54 g	36,54 g	8,11 g	20,49 g	33,44 g	10,57 g	44,27 g	35,36 g	6,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,32 g	20,13 g	3,39 g	78,45 g	9,04 g	5,41 g	50,99 g	23,57 g	1,57 g	84,47 g	0,20 g	6,95 g		
1,7,10,15			1,7,(6),(10)			1,3,6,7,8,9,(11),(12)			1,3,7,9,10,15,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Párizsi, Liga margarin, Zsemle			Kockasajt , Kifli, vizes			Ricottás táska		
		Energia: 209,28 Kcal / 874,79 KJ			Energia: 200,37 Kcal / 837,55 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,71 g	7,43 g	2,20 g	7,60 g	11,49 g	4,03 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,04 g	0,00 g	1,06 g	16,80 g	0,00 g	1,53 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





**Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

