



Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Tejeskávés, Briós			Citromos tea, Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Limonádé, Tejbedara, Kakaó szórat			Almás tea, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyó tea, Kőrözött, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 310,27 Kcal / 1 296,93 KJ			Energia: 214,22 Kcal / 895,44 KJ			Energia: 354,74 Kcal / 1 482,81 KJ			Energia: 140,58 Kcal / 587,62 KJ			Energia: 188,43 Kcal / 787,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,85 g	13,70 g	6,23 g	9,25 g	7,32 g	1,88 g	10,80 g	3,14 g	1,70 g	3,79 g	2,50 g	0,63 g	8,27 g	4,76 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,09 g	18,19 g	0,87 g	27,52 g	6,99 g	0,66 g	70,19 g	17,98 g	0,19 g	25,61 g	6,99 g	0,45 g	27,87 g	6,99 g	0,41 g		
1,3,7,(8),(11)			1,3,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta, Dínó falatok, Félbarna kenyér, Körte			Fokhagyma krémleves, Jóasszony ragu sm, Levesgyöngy, Főtt burgonya			Lebbencsleves, Tököfőzelék, Sült virsli, Gyümölcs			Meggyleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur, Mandarin			Bableves, Darásmetél, Barackíz, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 446,62 Kcal / 1 866,87 KJ			Energia: 343,39 Kcal / 1 435,37 KJ			Energia: 510,62 Kcal / 2 134,39 KJ			Energia: 586,15 Kcal / 2 450,11 KJ			Energia: 572,47 Kcal / 2 392,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,76 g	20,59 g	2,59 g	7,75 g	15,16 g	3,02 g	15,71 g	27,29 g	7,47 g	27,52 g	17,35 g	3,85 g	14,38 g	15,31 g	1,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,79 g	11,50 g	0,62 g	42,98 g	0,00 g	0,47 g	49,23 g	0,03 g	1,59 g	81,01 g	13,45 g	0,19 g	93,65 g	18,73 g	0,27 g		
1,3,6,7,9,11,(10)			1,3,7,9			1,7,(6),(10)			1,7			1,9,(12)				
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tejszelet, Alma			Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Magvas pogácsa			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes		
		Energia: 112,35 Kcal / 469,62 KJ			Energia: 159,74 Kcal / 667,71 KJ			Energia: 262,23 Kcal / 1 096,12 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,48 g	2,85 g	0,67 g	3,39 g	8,34 g	3,34 g	10,13 g	4,03 g	0,81 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,28 g	0,00 g	0,56 g	17,30 g	8,90 g	0,14 g	44,31 g	0,10 g	1,19 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g		
1,3,7			1,3,7			1,(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

