

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

|                         |                                  | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök   |
|-------------------------|----------------------------------|--|---|--|---|
| <b>Tízórai</b>          | <b>(00021) Gyermekek (11-14)</b> | Erdei gyümölcs ízű tea, Diák csemege, Delma Joghortos Margarín, Magvas kenyér 1000gr, Paradicsom | Tejbendara  | Tej , Pizzaszelet 100gr  | Erdei gyümölcs ízű tea, Főtt tojás, Delma Joghortos Margarín, Graham kenyér, Paradicsom |
|                         |                                  | Energia: 391,63 Kcal / 1 637,01 Kj   | Energia: 247,26 Kcal / 1 033,55 Kj                                      | Energia: 283,06 Kcal / 1 183,19 Kj   | Energia: 314,15 Kcal / 1 313,15 Kj  |
|                         |                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                         |                                  | 13,40 g 13,08 g 2,29 g   | 10,94 g 4,60 g 2,52 g   | 9,70 g 15,90 g 5,03 g  | 13,15 g 8,08 g 2,07 g   |
|                         |                                  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 47,20 g 6,99 g 0,59 g   | 40,23 g 11,99 g 0,20 g           | 25,00 g 0,00 g 0,66 g  | 46,73 g 6,99 g 0,61 g   |  |   |
| 1,5,8                   | 1,7                              | 1,7,(3),(6),(12)   | 1,3,(6),(7)   |  |   |
| <b>Ebéd</b>             | <b>(00021) Gyermekek (11-14)</b> | Reszelt tésztaleves, Vagdalt , Zöldbabfőzelék , zabszelet, Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér         | Kelkáposztaleves, Halrudak, Sárgarépás bulgur, Paradicsom saláta, Banán | Brokkoli.krlev. zsemlekockával, Zöldborsós sertésragu, Burgonya sós , Cékla saláta, Alma | Kertészleves, Bakonyi csirkemell, Főtt szarvacska , Körte                               |
|                         |                                  | Energia: 930,99 Kcal / 3 891,54 Kj   | Energia: 790,11 Kcal / 3 302,66 Kj                                      | Energia: 709,11 Kcal / 2 964,08 Kj   | Energia: 799,24 Kcal / 3 340,82 Kj  |
|                         |                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                         |                                  | 42,58 g 40,38 g 12,03 g  | 46,00 g 6,08 g 1,14 g   | 38,73 g 18,90 g 6,33 g   | 46,38 g 15,01 g 4,09 g  |
|                         |                                  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 104,32 g 17,05 g 1,24 g | 143,20 g 5,07 g 1,27 g           | 94,48 g 8,03 g 1,50 g  | 118,70 g 0,07 g 1,53 g  |  |   |
| 1,3,5,6,7,(8),(11)      | 1,4,7                            | 1,7,12   | 1,3,7,9   |  |   |
| <b>Uzsonna</b>          | <b>(00021) Gyermekek (11-14)</b> | Házi Tonhalkrém, Graham kenyér   | Körözött (házi), Tönkölybúzas zsemle 44 gr, Zöldpaprika                 | Hagymás sajtkrém, Tönkölybúzas zsemle 44 gr  | Margaréta Túrós   |
|                         |                                  | Energia: 242,32 Kcal / 1 012,90 Kj   | Energia: 157,73 Kcal / 659,31 Kj  | Energia: 193,14 Kcal / 807,33 Kj   | Energia: 253,90 Kcal / 1 061,30 Kj  |
|                         |                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   |
|                         |                                  | 11,85 g 4,72 g 1,51 g  | 8,08 g 4,80 g 1,69 g  | 7,98 g 9,57 g 3,90 g   | 6,20 g 14,30 g 4,34 g   |
|                         |                                  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   |
| 38,37 g 0,00 g 0,46 g   | 19,83 g 0,00 g 0,75 g            | 18,00 g 0,00 g 0,79 g  | 24,90 g 6,60 g 0,50 g   |  |   |
| 1,4,7,(6)               | 1,7                              | 1,7  | 1,7,(3),(6),(12)  |  |   |





## Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15.

.....  
Élelmezésvezető    Élelm.csop.vez.    Szakács    Gyermekorvos  
.....

