



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Fonott kalács			Meggyes tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Karamell, Mákos patkó			Erdei gyümölcsstea, Kolbászkрем, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér		
		Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ			Energia: 257,91 Kcal / 1 078,06 KJ			Energia: 490,44 Kcal / 2 050,04 KJ			Energia: 284,42 Kcal / 1 188,88 KJ			Energia: 353,54 Kcal / 1 477,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,97 g	9,67 g	4,59 g	8,40 g	11,90 g	4,10 g	14,77 g	19,85 g	2,04 g	10,54 g	14,10 g	4,65 g	15,95 g	15,75 g	8,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,26 g	14,49 g	0,86 g	29,30 g	10,00 g	1,39 g	60,28 g	10,99 g	0,33 g	28,63 g	10,00 g	1,97 g	36,80 g	10,00 g	2,12 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zöldborsóleves , Vadas csirketokány, Tészta köret			Tarhonyaleves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Gyümölcs			Sajtkrémleves, Pirított zsemlekocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur			Zöldségleves szárnyas májjal, Burgonyafőzelék, Dínó falatok			Frankfurti jellegű leves , Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12 %		
		Energia: 599,10 Kcal / 2 504,24 KJ			Energia: 793,44 Kcal / 3 316,58 KJ			Energia: 779,83 Kcal / 3 259,69 KJ			Energia: 531,27 Kcal / 2 220,71 KJ			Energia: 721,23 Kcal / 3 014,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,24 g	20,51 g	4,03 g	26,69 g	49,66 g	13,35 g	32,31 g	37,54 g	11,70 g	15,76 g	28,26 g	5,48 g	31,00 g	41,62 g	18,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,39 g	3,03 g	4,01 g	58,23 g	0,00 g	3,26 g	81,34 g	0,12 g	4,40 g	52,53 g	0,12 g	2,18 g	54,63 g	0,00 g	4,52 g		
1,7,9,10,(12)			1,3,7			1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Tojáskrém, Kígyóborka, Magvas rúd			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Keksz, teljes kiőrlésű, Alma		
		Energia: 229,76 Kcal / 960,40 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 218,58 Kcal / 913,66 KJ			Energia: 374,25 Kcal / 1 564,37 KJ			Energia: 100,93 Kcal / 421,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,77 g	12,79 g	4,19 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	8,85 g	7,94 g	1,31 g	18,31 g	12,11 g	6,23 g	1,67 g	2,91 g	0,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,02 g	0,00 g	1,64 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	27,31 g	0,05 g	1,10 g	47,57 g	19,98 g	0,96 g	16,39 g	3,27 g	0,15 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,7,10,11,(12)			1,7			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

