



Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Briós	Barackos tea, Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Erdei gyümölcstea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Áfonyás tea, Snidlinges túrókrém , Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 356,88 Kcal / 1 491,76 KJ		Energia: 299,36 Kcal / 1 251,32 KJ		Energia: 388,75 Kcal / 1 624,98 KJ		Energia: 251,39 Kcal / 1 050,81 KJ		Energia: 239,76 Kcal / 1 002,20 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,24 g	15,32 g	7,15 g	5,17 g	16,55 g	7,76 g	13,21 g	8,20 g	3,38 g	13,67 g	7,48 g	2,20 g	11,42 g	6,41 g	3,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,66 g	21,19 g	0,94 g	31,99 g	10,00 g	0,45 g	65,41 g	24,92 g	1,39 g	32,35 g	10,00 g	1,05 g	33,72 g	10,00 g	1,27 g		
1,3,7,(8),(11)		1,7		1,7,(12)		1,(6),(7)		1,7								
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Májgombóc leves , Lencsefőzelék , Sült debreceni kolbász	Magyaros burgonyaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér	Csurgatott tojás leves , Sertés tokány, Párolt rizs	Vegyes gyümölcsleves, Kakukkfűves mustáros csirkecomb, Párolt zöldség , Gyümölcs	Palócleves , Káposztás kocka										
		Energia: 852,69 Kcal / 3 564,24 KJ		Energia: 617,15 Kcal / 2 579,69 KJ		Energia: 797,72 Kcal / 3 334,47 KJ		Energia: 587,38 Kcal / 2 455,25 KJ		Energia: 743,36 Kcal / 3 107,24 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,86 g	46,53 g	16,13 g	20,33 g	40,36 g	12,97 g	24,72 g	44,29 g	11,24 g	31,87 g	21,21 g	4,75 g	22,64 g	32,60 g	8,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,14 g	2,79 g	5,70 g	42,30 g	0,04 g	2,32 g	74,05 g	0,00 g	3,57 g	63,66 g	15,03 g	2,09 g	88,43 g	10,03 g	2,78 g		
1,7,9,10,(3),(6),(12)		1,7,(12)		1,3,7		1,7,10,(12)		1,7								
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Löncsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Eidámi sajt, Liga margarin, Paradicsom, Bagett	Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kefír poharas , Kifli, vizes	Sajtos pogácsa 50g										
		Energia: 154,84 Kcal / 647,23 KJ		Energia: 328,05 Kcal / 1 371,25 KJ		Energia: 215,81 Kcal / 902,09 KJ		Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ		Energia: 114,08 Kcal / 476,85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,00 g	5,26 g	1,23 g	15,28 g	16,50 g	8,43 g	8,01 g	12,08 g	4,01 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g	1,54 g	8,19 g	2,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,13 g	0,00 g	1,51 g	30,88 g	2,30 g	1,61 g	18,91 g	0,00 g	2,76 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	8,43 g	0,00 g	0,50 g		
1,(6),(7)		1,7		1,3,7,(6),(10)		1,7		1,7,(6),(12)								





Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

