



Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Fahéjas csiga	Citromos tea , Trappista sajt, Liga margarin, Bagett	Banános tej, Sajtos stangli	Almás tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle	Meggyes tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ	Energia: 370,07 Kcal / 1 546,89 KJ	Energia: 404,04 Kcal / 1 688,89 KJ	Energia: 235,26 Kcal / 983,39 KJ	Energia: 231,49 Kcal / 967,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,30 g 16,05 g 2,04 g	15,58 g 17,04 g 8,79 g	17,50 g 7,45 g 2,64 g	7,33 g 10,14 g 3,48 g	6,49 g 6,94 g 1,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,15 g 0,00 g 0,33 g	39,73 g 12,30 g 1,78 g	66,42 g 2,06 g 1,23 g	28,65 g 10,00 g 1,36 g	35,82 g 10,00 g 1,52 g		
1,7,(6),(12)	1,7	1,3,7,15	1,(6),(7)	1,3,4,10,(6),(7)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zelleres burgonyakrémleves, Húsos babragu, Levesgyöngy, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös gombaleves, BBQ csirkecomb, Sárgarépás rizs 11-14, Céklasaláta	Karfiol leves, Tarhonyáshús, Mongol saláta	Zabgaluskaleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás , Gyümölcs	Lencsegulyás, Vaníliás tejberizs, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 649,75 Kcal / 2 715,96 KJ	Energia: 880,21 Kcal / 3 679,28 KJ	Energia: 596,35 Kcal / 2 492,74 KJ	Energia: 569,98 Kcal / 2 382,52 KJ	Energia: 734,07 Kcal / 3 068,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22,98 g 31,35 g 8,43 g	46,32 g 35,46 g 7,62 g	25,43 g 30,16 g 9,25 g	24,74 g 19,62 g 4,03 g	35,59 g 19,17 g 6,10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,59 g 0,25 g 2,31 g	86,36 g 5,68 g 4,92 g	55,24 g 0,08 g 2,58 g	71,88 g 0,04 g 17,60 g	103,50 g 15,51 g 2,05 g		
1,3,7,9	1,7,15,(3),(6),(10),(12)	1,7,15,(12)	1,3,7	1,7,9,10,(12)		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtkrém, natur, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tojáskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű	Keksz, teljes kiőrlésű, Alma
		Energia: 159,12 Kcal / 665,12 KJ	Energia: 186,62 Kcal / 780,07 KJ	Energia: 243,44 Kcal / 1 017,58 KJ	Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ	Energia: 87,02 Kcal / 363,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,83 g 4,43 g 2,48 g	8,36 g 6,66 g 1,30 g	10,80 g 12,53 g 4,14 g	11,07 g 3,62 g 1,69 g	1,51 g 2,75 g 0,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,88 g 0,00 g 1,08 g	23,29 g 0,00 g 0,87 g	21,94 g 0,00 g 1,59 g	30,02 g 0,00 g 0,71 g	13,59 g 3,27 g 0,14 g		
1,3,7	1,3,10,(12)	1,(6),(7)	1,7	1,(5),(6),(8),(11)		





Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

