



Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé, Magvas pogácsa	Citromos tea , Mozzarella sajt, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű	Meggyes tea, Marhapárizsi, Zöldpaprika, Liga margarin, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Kolbászkrem, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 362,50 Kcal / 1 515,25 Kj	Energia: 181,13 Kcal / 757,12 Kj	Energia: 285,84 Kcal / 1 194,81 Kj	Energia: 298,83 Kcal / 1 249,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,38 g 14,75 g 6,69 g	3,56 g 5,64 g 2,04 g	9,35 g 11,82 g 4,08 g	11,52 g 13,82 g 4,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,29 g 10,92 g 0,69 g	29,30 g 10,00 g 0,72 g	35,48 g 10,00 g 3,17 g	31,86 g 10,00 g 1,94 g		
1,7,(6),(12)	1,3,7	1,(6),(7),(10)	1,(7)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Rántott leves , Pirított zsemlekocka, Sztroganoff csirkeragu, Párolt rizs	Kertészleves, Tejszínes csirkemellel, Alma	Daragaluska leves , Lencsefőzelék , Vagdaltgolyó, Narancs	Halgulyás, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %
		Energia: 737,65 Kcal / 3 083,38 Kj	Energia: 544,53 Kcal / 2 276,14 Kj	Energia: 772,44 Kcal / 3 228,80 Kj	Energia: 802,75 Kcal / 3 355,50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,17 g 32,36 g 6,34 g	24,39 g 21,96 g 6,85 g	34,93 g 33,68 g 6,46 g	31,54 g 38,90 g 15,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
81,64 g 0,04 g 4,90 g	61,53 g 0,03 g 10,94 g	80,37 g 2,62 g 3,66 g	80,31 g 0,04 g 3,52 g		
1,7,10,15,(12)	1,7,9,(12)	1,3,6,7,9,10,(11),(12)	1,3,4,7,9		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Házi húskrém, Lilahagyma, Félbarna kenyér	Mákos patkó	Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes
		Energia: 221,39 Kcal / 925,41 Kj	Energia: 270,85 Kcal / 1 132,15 Kj	Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 Kj	Energia: 185,33 Kcal / 774,68 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,21 g 9,28 g 2,58 g	21,53 g 6,54 g 1,74 g	6,27 g 16,10 g 0,00 g	8,76 g 1,44 g 0,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,39 g 0,00 g 1,21 g	31,12 g 0,00 g 2,00 g	36,04 g 0,00 g 0,00 g	34,24 g 12,20 g 0,52 g		
1,3,(7)	1,3,(7)	1,3,7	1,7		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Tárczy Virág
Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

