



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Karácsonyi kakaó, Rózsakalács			Csipkebogyó tea, Sajtkrém, natur, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Almás tea, Reszelt sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Hamburger puffancs			Karamell, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 355,18 Kcal / 1 484,65 KJ			Energia: 155,25 Kcal / 648,95 KJ			Energia: 287,60 Kcal / 1 202,17 KJ			Energia: 462,16 Kcal / 1 931,83 KJ			Energia: 266,31 Kcal / 1 113,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,26 g	13,20 g	5,07 g	7,47 g	3,25 g	1,83 g	13,03 g	8,20 g	3,38 g	19,56 g	28,58 g	14,37 g	12,77 g	4,37 g	2,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,40 g	14,49 g	0,69 g	23,90 g	0,40 g	0,89 g	40,13 g	3,24 g	1,40 g	31,06 g	12,00 g	1,67 g	43,66 g	10,99 g	0,77 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zöldborsóleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Magyaros burgonyaleves, Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Gyümölcs			Meggyleves , Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás			Olasz zöldségleves , Burgonyafőzelék, Vagdalt			Lencsegulyás, Szilvás gombóc , Fahéjas szórát		
		Energia: 803,73 Kcal / 3 359,59 KJ			Energia: 802,56 Kcal / 3 354,70 KJ			Energia: 764,82 Kcal / 3 196,95 KJ			Energia: 824,70 Kcal / 3 447,25 KJ			Energia: 687,97 Kcal / 2 875,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,82 g	40,76 g	15,16 g	26,37 g	49,83 g	12,58 g	38,27 g	27,60 g	6,81 g	26,39 g	48,14 g	11,35 g	24,67 g	34,41 g	6,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,59 g	0,22 g	3,26 g	60,47 g	0,04 g	2,90 g	92,64 g	26,82 g	1,86 g	70,19 g	0,19 g	3,99 g	70,42 g	10,03 g	3,55 g		
1,7,9			1,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Körözött , Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Bagett			Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tk.pizzás csiga			Kenőmájas, Kígyóuborka, Zsemle		
		Energia: 180,42 Kcal / 754,16 KJ			Energia: 269,93 Kcal / 1 128,31 KJ			Energia: 194,76 Kcal / 814,10 KJ			Energia: 151,56 Kcal / 633,52 KJ			Energia: 96,16 Kcal / 401,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,89 g	6,00 g	2,54 g	9,59 g	13,11 g	4,41 g	8,93 g	9,60 g	2,51 g	4,00 g	16,20 g	5,60 g	3,68 g	1,35 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,51 g	0,00 g	1,42 g	29,87 g	2,30 g	1,73 g	18,33 g	0,00 g	0,79 g	21,00 g	2,20 g	0,40 g	17,14 g	0,00 g	0,58 g		
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7,(3),(8),(11)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

