



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Sajtos pogácsa 50g			Almás tea, Mustáros sonkakrém, Kígyóborka, Graham kenyér			Tej , Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Citromos tea , Körözött , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcsstea, Tojáskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 288,07 Kcal / 1 204,13 KJ			Energia: 251,31 Kcal / 1 050,48 KJ			Energia: 287,60 Kcal / 1 202,17 KJ			Energia: 233,01 Kcal / 973,98 KJ			Energia: 239,03 Kcal / 999,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,78 g	12,81 g	4,79 g	11,41 g	5,30 g	1,55 g	13,03 g	8,20 g	3,38 g	9,93 g	5,76 g	2,50 g	8,69 g	6,61 g	1,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,09 g	9,99 g	0,84 g	39,02 g	9,99 g	1,13 g	40,13 g	3,24 g	1,40 g	35,11 g	9,99 g	1,30 g	35,98 g	9,99 g	1,34 g		
1,7,(6),(12)			1,7,10,(6),(12)			1,7			1,7			1,3,10,(7),(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiolfőzelék, Hentes tokány, Párolt bulgur, Napraforgómag			Tarhonyaleves , Finomfőzelék , Pulyka pörkölt			Karlábéleves , Tavaszri rizsesmáj, Mongol saláta			Zöldséges burgonyaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 % , Félbarna kenyér, Gyümölcs			Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt ízzel , Barackíz		
		Energia: 1 048,11 Kcal / 4 381,10 KJ			Energia: 594,35 Kcal / 2 484,38 KJ			Energia: 601,36 Kcal / 2 513,68 KJ			Energia: 609,03 Kcal / 2 545,75 KJ			Energia: 851,46 Kcal / 3 559,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,74 g	48,70 g	9,93 g	30,23 g	28,09 g	5,18 g	25,28 g	26,37 g	5,17 g	20,07 g	39,24 g	12,84 g	19,78 g	33,08 g	7,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115,76 g	0,14 g	5,05 g	54,31 g	0,10 g	5,28 g	65,14 g	0,09 g	3,45 g	42,77 g	0,04 g	2,27 g	117,50 g	36,69 g	2,23 g		
1,7,10,15			1,3,7			1,7,15,(12)			1,7,9,(12)			1,7,9,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű			Párizsi, Liga margarin, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű stangli			Mákos patkó			Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 226,29 Kcal / 945,89 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ			Energia: 377,53 Kcal / 1 578,08 KJ			Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 KJ			Energia: 73,10 Kcal / 305,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,11 g	12,46 g	4,10 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	15,14 g	13,32 g	4,15 g	6,27 g	16,10 g	0,00 g	1,35 g	2,59 g	0,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,56 g	0,00 g	1,76 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	47,10 g	0,10 g	2,18 g	36,04 g	0,00 g	0,00 g	10,79 g	3,27 g	0,14 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

