



Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Ökorszem			Csipkebogyó tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Szilvás tea, Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334,28 Kcal / 1 397,29 KJ			Energia: 417,92 Kcal / 1 746,91 KJ			Energia: 371,04 Kcal / 1 550,95 KJ			Energia: 330,56 Kcal / 1 381,74 KJ			Energia: 244,80 Kcal / 1 023,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,24 g	8,82 g	3,75 g	18,34 g	12,12 g	6,23 g	13,16 g	6,20 g	2,78 g	5,45 g	16,62 g	7,76 g	8,69 g	8,44 g	2,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,76 g	16,99 g	0,63 g	58,19 g	29,97 g	0,96 g	65,36 g	24,92 g	1,31 g	37,37 g	9,99 g	0,45 g	33,23 g	9,99 g	1,27 g		
1,3,7			1,7			1,7,(12)			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Bészínroló, Félbarna kenyér			Zöldborsóleves , Bakonyi tokány, Galuska köret			Rizsleves , Lencsefőzelék , Sült virsli , Gyümölcs			Rántott leves , Pirított zsemle, Tavaszi rizseshús, Vitaminsaláta			Halgulyás, Dejó szórat, Tészta köret, Félbarna kenyér		
		Energia: 442,66 Kcal / 1 850,32 KJ			Energia: 500,33 Kcal / 2 091,38 KJ			Energia: 701,42 Kcal / 2 931,94 KJ			Energia: 685,44 Kcal / 2 865,14 KJ			Energia: 598,80 Kcal / 2 502,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,36 g	21,57 g	2,73 g	18,44 g	35,03 g	9,47 g	30,09 g	35,61 g	9,44 g	25,01 g	34,06 g	8,61 g	21,04 g	17,95 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,71 g	14,50 g	2,91 g	27,14 g	0,03 g	3,21 g	64,08 g	1,55 g	3,52 g	68,95 g	0,06 g	1,42 g	87,30 g	16,77 g	1,83 g		
1,3,(7)			1,3,7,9			1,7,10,(6),(12)			1,12,15			1,3,4,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Mustáros sonkakrém, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Rozsos stangli			Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagette			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 226,47 Kcal / 946,64 KJ			Energia: 185,93 Kcal / 777,19 KJ			Energia: 400,85 Kcal / 1 675,55 KJ			Energia: 234,65 Kcal / 980,84 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,79 g	10,54 g	3,55 g	10,02 g	5,64 g	1,54 g	13,03 g	12,11 g	3,64 g	10,21 g	8,69 g	2,29 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,18 g	0,00 g	1,53 g	23,50 g	0,00 g	0,92 g	60,28 g	2,60 g	3,50 g	30,09 g	2,30 g	0,87 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,(6),(7)			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,11,(6),(10)			1,3,7			1,7				





**Heti étlap 2023.10.02. - 2023.10.06.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

