



Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Fahéjas csiga			Szilvás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávés, Kifli, vizes			Citromos tea , Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ			Energia: 222,57 Kcal / 930,34 KJ			Energia: 217,52 Kcal / 909,23 KJ			Energia: 414,59 Kcal / 1 732,99 KJ			Energia: 250,96 Kcal / 1 049,01 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	9,31 g	11,90 g	3,98 g	10,34 g	4,19 g	2,04 g	14,04 g	24,09 g	8,90 g	12,22 g	5,66 g	1,73 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	36,75 g	9,99 g	1,51 g	34,48 g	8,99 g	0,63 g	40,77 g	10,09 g	2,67 g	38,04 g	9,99 g	1,94 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(7)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Karfioleves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt			Májgombóc leves , Parajfőzelék, Főtt burgonya , Főtt tojás			Olasz zöldségleves , Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Zelleres burgonyakrémleves, Húsos babragu, Tökmag, Félbarna kenyér, Gyümölcs			Zselici húsleves, Káposztás kocka isk, Müzliszelet		
		Energia: 616,87 Kcal / 2 578,52 KJ			Energia: 629,14 Kcal / 2 629,81 KJ			Energia: 807,66 Kcal / 3 376,02 KJ			Energia: 649,20 Kcal / 2 713,66 KJ			Energia: 637,80 Kcal / 2 666,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,22 g	25,79 g	11,15 g	28,72 g	22,70 g	7,33 g	24,04 g	43,27 g	9,61 g	24,67 g	32,46 g	8,88 g	21,41 g	20,54 g	5,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,33 g	0,42 g	3,00 g	75,45 g	1,29 g	18,67 g	73,18 g	5,60 g	3,25 g	62,99 g	0,67 g	2,45 g	90,68 g	12,43 g	2,85 g		
1,7			1,3,7,9,(6)			9,15			1,7,9,(8),(11)			1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kenőmájás, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém natur, Jégcsap rettek, Zsemle			Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Ízes levél			Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 108,59 Kcal / 453,91 KJ			Energia: 235,82 Kcal / 985,73 KJ			Energia: 302,74 Kcal / 1 265,45 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,13 g	1,97 g	0,07 g	4,07 g	16,24 g	7,82 g	15,71 g	15,85 g	8,38 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,39 g	0,00 g	0,59 g	18,21 g	0,00 g	0,48 g	24,27 g	0,00 g	1,66 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g	30,02 g	0,00 g	0,71 g		
1,3,7,(6),(10)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2023.10.09. - 2023.10.13.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

