



Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kakaó , Mákos patkó			Gyümölcsstea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér			Tej , Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Citromos tea , Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Almás tea, Tormás tojáskrém, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 498,94 Kcal / 2 085,57 KJ			Energia: 238,40 Kcal / 996,51 KJ			Energia: 287,60 Kcal / 1 202,17 KJ			Energia: 238,02 Kcal / 994,92 KJ			Energia: 238,92 Kcal / 998,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,51 g	20,72 g	2,55 g	9,76 g	2,74 g	1,36 g	13,03 g	8,20 g	3,38 g	7,37 g	10,16 g	3,48 g	8,68 g	6,55 g	1,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,70 g	9,99 g	0,34 g	42,66 g	15,98 g	0,92 g	40,13 g	3,24 g	1,40 g	29,19 g	9,99 g	1,36 g	36,20 g	10,15 g	1,35 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Reszelt tészta leves, Kelkáposzta főzelék , Pulyka pörkölt			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Csemege uborka			Lebbencsleves , Finomfőzelék , Piritott csirkemáj, Gyümölcs			Meggyleves , Vadas csirketokány, Tészta köret			Lencsegulyás, Tejberizs 11-14, Kakaó szórat, Félbarna kenyér		
		Energia: 490,54 Kcal / 2 050,46 KJ			Energia: 728,22 Kcal / 3 043,96 KJ			Energia: 635,61 Kcal / 2 656,85 KJ			Energia: 627,67 Kcal / 2 623,66 KJ			Energia: 771,16 Kcal / 3 223,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,10 g	24,21 g	3,61 g	30,08 g	20,82 g	5,26 g	33,80 g	26,96 g	5,29 g	26,22 g	19,21 g	5,18 g	35,28 g	19,43 g	6,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,52 g	0,09 g	4,65 g	102,55 g	0,00 g	5,56 g	63,07 g	0,08 g	5,71 g	85,65 g	19,78 g	3,15 g	112,98 g	22,02 g	1,64 g		
1,3,9			1,3,7,10,15			1,7			1,7,10,(12)			1,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Gépsonka, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi húskrém, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 153,19 Kcal / 640,33 KJ			Energia: 208,11 Kcal / 869,90 KJ			Energia: 244,22 Kcal / 1 020,84 KJ			Energia: 174,70 Kcal / 730,25 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,97 g	5,20 g	1,24 g	13,61 g	7,42 g	2,20 g	20,25 g	6,86 g	1,67 g	5,89 g	6,95 g	1,14 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,02 g	0,00 g	1,52 g	21,87 g	0,00 g	1,06 g	25,06 g	0,00 g	1,58 g	22,37 g	0,00 g	1,06 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,4,7,10,(6)			1,7				





Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

