



Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karácsonyi kakaó, Fonott kalács			Áfonyás tea, Füstölt sonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Bagett			Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Graham kenyér			Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Magyorkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 376,85 Kcal / 1 575,23 KJ			Energia: 292,62 Kcal / 1 223,15 KJ			Energia: 347,38 Kcal / 1 452,05 KJ			Energia: 404,72 Kcal / 1 691,73 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,16 g	9,96 g	4,74 g	13,93 g	8,74 g	2,62 g	15,75 g	15,70 g	8,43 g	13,80 g	24,19 g	8,79 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,33 g	13,49 g	0,86 g	40,68 g	12,29 g	1,26 g	35,58 g	9,99 g	1,90 g	38,33 g	10,09 g	2,21 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g		
1,3,7			1,7,(6),(12)			1,7			1,(7)			1,6,7,8				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Magyaros gombaleves, Sertés tokány, Tészta köret			Zelleres burgonyakrémleves, Húsos babragu, Napraforgómag, Félbarna kenyér			Halgulyás, Vanília puding, Mákos guba			Almaleves, Sült csirkecomb, Párolt zöldség, Gyümölcs			Zöldségleves szárnyas májjal, Paprikásburgonya virslivel, Céklasaláta		
		Energia: 715,61 Kcal / 2 991,25 KJ			Energia: 626,88 Kcal / 2 620,36 KJ			Energia: 383,88 Kcal / 1 604,62 KJ			Energia: 681,62 Kcal / 2 849,17 KJ			Energia: 592,43 Kcal / 2 476,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,84 g	39,57 g	10,52 g	23,21 g	32,21 g	8,03 g	13,43 g	8,31 g	2,16 g	51,47 g	27,80 g	5,93 g	21,92 g	30,13 g	8,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,20 g	0,05 g	2,49 g	59,78 g	0,67 g	2,45 g	62,75 g	23,67 g	1,41 g	54,73 g	15,14 g	2,96 g	50,60 g	5,48 g	4,43 g		
1,7			1,7,9			1,3,4,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,9,15,(6),(7),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli			Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Pizzás csiga			Tojáskrém, Jégcsap retek, Zsemle		
		Energia: 377,97 Kcal / 1 579,91 KJ			Energia: 364,38 Kcal / 1 523,11 KJ			Energia: 189,81 Kcal / 793,41 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 157,45 Kcal / 658,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,44 g	13,99 g	4,31 g	18,07 g	12,21 g	6,12 g	12,24 g	7,11 g	2,26 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	6,97 g	6,30 g	1,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,45 g	0,10 g	2,27 g	45,13 g	19,98 g	0,50 g	19,31 g	0,00 g	1,16 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g	18,41 g	0,00 g	0,91 g		
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,7,(6),(12)			1,3,10,(12)				





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

