



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Kakaós csiga			Csipkebogyó tea, Tonhalkrém, Graham kenyér			Tejeskávé, Kalács fonott 500g			Áfonyás tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Epres tej, Piramis szelet, Liga margarin, Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 330,15 Kcal / 1 380,03 KJ			Energia: 231,86 Kcal / 969,17 KJ			Energia: 366,59 Kcal / 1 532,35 KJ			Energia: 417,92 Kcal / 1 746,91 KJ			Energia: 330,93 Kcal / 1 383,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,79 g	13,24 g	7,13 g	6,30 g	6,86 g	1,20 g	14,48 g	9,01 g	4,21 g	18,34 g	12,12 g	6,23 g	22,14 g	11,17 g	4,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,91 g	0,00 g	0,65 g	36,19 g	9,99 g	1,39 g	56,47 g	13,49 g	0,86 g	58,19 g	29,97 g	0,96 g	35,59 g	0,17 g	1,39 g		
1,7,(6),(12)			1,3,4,7,10,(6)			1,3,7			1,7			1,7,15,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Paradicsomleves , Kukoricás sertésragu, Tészta köret			Lebbencsleves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Alma, Félbarna kenyér			Karfiol leves, Tavaszi rizsesmáj, Csemege uborka			Zöldborsóleves , Burgonyafőzelék, Sült virsli			Zselici húsleves, Darásmetélt ízzel , Barackíz		
		Energia: 835,05 Kcal / 3 490,51 KJ			Energia: 832,33 Kcal / 3 479,14 KJ			Energia: 564,07 Kcal / 2 357,81 KJ			Energia: 665,50 Kcal / 2 781,79 KJ			Energia: 704,62 Kcal / 2 945,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,06 g	43,14 g	12,35 g	28,00 g	48,41 g	13,18 g	24,87 g	23,66 g	4,79 g	21,10 g	38,49 g	9,89 g	18,70 g	22,68 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,61 g	10,48 g	3,32 g	69,49 g	0,03 g	3,50 g	62,36 g	0,08 g	4,85 g	57,33 g	0,06 g	3,67 g	105,57 g	31,19 g	2,03 g		
1,7,9			1,7			1,7,10,15			1,7,9,(6),(10)			1,7,9,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Kópé szelet, Liga margarin, Paradicsom, Kifli teljes kiőrlésű			Tojáskrém, Kígyóuborka, Zsemle			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 138,08 Kcal / 577,17 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 151,32 Kcal / 632,52 KJ			Energia: 156,75 Kcal / 655,22 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
		3,96 g	5,48 g	1,27 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	9,43 g	11,96 g	4,02 g	6,94 g	6,30 g	1,34 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
18,51 g	0,00 g	1,55 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	20,80 g	0,00 g	1,51 g	18,13 g	0,00 g	1,31 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7				





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

