



Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Magvas pogácsa	Almás tea, Trappista sajt, Liga margarin, Graham kenyér	Tej, Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Erdei gyümölcsstea, Főtt virsli, Ketchup, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 377,66 Kcal / 1 578,62 KJ	Energia: 347,83 Kcal / 1 453,93 KJ	Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ	Energia: 354,49 Kcal / 1 481,77 KJ	Energia: 234,12 Kcal / 978,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,87 g 15,41 g 7,07 g	15,76 g 15,70 g 8,43 g	15,27 g 16,70 g 4,37 g	13,81 g 14,58 g 5,50 g	6,52 g 6,95 g 1,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44,08 g 12,92 g 0,69 g	35,66 g 9,99 g 1,90 g	57,15 g 19,20 g 1,31 g	41,42 g 14,19 g 3,30 g	36,33 g 9,99 g 1,52 g		
1,7,(6),(12)	1,7	1,6,7,8	1,(6),(7),(10)	1,3,4,7,10,(6)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Reszeltészta leves, Fejtett babfőzelék, Aprópecsenye, Félbarna kenyér	Zellerleves, Budapest ragu, Tarhonya köret 11-14	Húsgombóclevés, Parajfőzelék, Főtt tojás, Burgonya sós féladag	Tejfölös gombaleves, Sült csirkecomb, Párolt zöldség, Körte	Gyömbéres jércelével, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %
		Energia: 911,85 Kcal / 3 811,53 KJ	Energia: 928,61 Kcal / 3 881,59 KJ	Energia: 342,82 Kcal / 1 432,99 KJ	Energia: 685,93 Kcal / 2 867,19 KJ	Energia: 737,12 Kcal / 3 081,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,31 g 50,35 g 12,87 g	39,28 g 48,45 g 11,63 g	15,09 g 12,38 g 2,41 g	51,26 g 38,01 g 8,18 g	40,14 g 35,77 g 15,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
76,57 g 0,10 g 4,18 g	82,56 g 0,10 g 4,36 g	41,53 g 0,04 g 17,36 g	33,86 g 0,07 g 7,54 g	62,75 g 0,05 g 3,71 g		
1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9	1,3,6,7,9	1,7	1,7,9		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Mustáros sonkakrém, Zöldpaprika, Rozsos stangli	Bécsi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle	Ricottás táská	Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű
		Energia: 226,72 Kcal / 947,69 KJ	Energia: 382,49 Kcal / 1 598,81 KJ	Energia: 133,29 Kcal / 557,15 KJ	Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ	Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,77 g 12,76 g 4,18 g	15,09 g 7,70 g 1,76 g	3,62 g 5,31 g 1,73 g	6,20 g 13,00 g 6,00 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
18,33 g 0,00 g 1,65 g	63,39 g 2,60 g 1,65 g	18,01 g 0,00 g 0,68 g	19,00 g 6,00 g 0,20 g	30,02 g 0,00 g 0,71 g		
1,3,7,(6)	1,3,7,10,11,(6),(12)	1,(6),(7)	1,7,(3),(8),(11)	1,7		





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

