



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vaníliás tej, Ízes levél			Barackos tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Karamell, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű			Áfonyás tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcs tea, Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér		
		Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 KJ			Energia: 420,11 Kcal / 1 756,06 KJ			Energia: 301,72 Kcal / 1 261,19 KJ			Energia: 285,72 Kcal / 1 194,31 KJ			Energia: 240,23 Kcal / 1 004,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	14,23 g	24,15 g	8,85 g	12,87 g	8,37 g	3,30 g	9,83 g	12,19 g	4,06 g	9,48 g	2,68 g	1,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,24 g	16,89 g	0,74 g	41,84 g	10,09 g	2,53 g	43,76 g	10,99 g	0,93 g	34,17 g	9,99 g	1,38 g	43,82 g	15,98 g	0,92 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(6)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Csupogott tojás leves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt			Árpagyöngyleves, Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér			Meggyleves, Paprikásburgonya virslivel, Káposztasaláta			Magyaros zöldség leves, Finomfőzelék, Vagdalt, Körte			Halgaluskaleves, Szilvás gombóc, Fahéjas szórát, Félbarna kenyér		
		Energia: 619,65 Kcal / 2 590,14 KJ			Energia: 702,45 Kcal / 2 936,24 KJ			Energia: 643,37 Kcal / 2 689,29 KJ			Energia: 718,68 Kcal / 3 004,08 KJ			Energia: 583,63 Kcal / 2 439,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,14 g	26,83 g	10,36 g	38,03 g	27,28 g	4,06 g	15,88 g	30,84 g	9,51 g	28,71 g	35,41 g	8,52 g	16,87 g	25,54 g	3,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,75 g	0,39 g	3,34 g	75,58 g	0,10 g	5,03 g	73,13 g	19,98 g	3,46 g	70,22 g	0,10 g	5,46 g	71,80 g	10,04 g	4,11 g		
1,3,7			1,(7)			1,7,15,(6),(10),(12)			1,3,7,9			1,3,4,(7)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Szezámós z. fűszeres sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Padlizsánkrém, Magvas rúd			Gépsonka, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle			Perec, sajtos			Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű, Alma		
		Energia: 247,29 Kcal / 1 033,67 KJ			Energia: 188,30 Kcal / 787,09 KJ			Energia: 181,27 Kcal / 757,71 KJ			Energia: 320,00 Kcal / 1 337,60 KJ			Energia: 188,90 Kcal / 789,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,29 g	11,29 g	3,64 g	5,66 g	4,80 g	0,47 g	12,18 g	7,08 g	2,25 g	12,00 g	7,70 g	3,60 g	7,93 g	5,94 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,02 g	0,00 g	1,17 g	30,02 g	0,05 g	1,68 g	17,39 g	0,00 g	1,08 g	50,00 g	0,00 g	0,70 g	25,42 g	0,00 g	1,01 g		
1,7,11			1,3,7,10,11			1,(6),(7)			1,3,7			1,7				





**Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

