



Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Fahéjas kakaó, Sajtós rúd			Citromos tea , Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Graham kenyér			Almás tea, Tavasz felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 405,76 Kcal / 1 696,08 KJ			Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ			Energia: 392,37 Kcal / 1 640,11 KJ			Energia: 274,73 Kcal / 1 148,37 KJ			Energia: 251,78 Kcal / 1 052,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,29 g	18,86 g	9,47 g	14,78 g	15,20 g	8,00 g	13,35 g	8,20 g	3,33 g	9,04 g	10,40 g	3,54 g	13,64 g	7,43 g	2,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,22 g	10,99 g	0,78 g	32,50 g	9,99 g	1,40 g	66,17 g	24,92 g	1,26 g	36,11 g	9,99 g	1,80 g	32,49 g	9,99 g	1,06 g		
1,3,7			1,7			1,7,(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Daragaluska leves , Paradicsomos káposzta , Bészínroló, Félbarna kenyér			Zöldborsóleves , Csirkepörkölt , Galuska köret , Csemege uborka			Sajtkrémleves, Pirított zsemle, Mexikói sertéstokány, Párolt bulgur			Kertészleves , Meggy mártás, Natúr sertésszelet, Burgonya sós féladag			Csicseriborsó gulyás, Tészta köret, Tejföl 12 %, Reszelt sajt, Alma		
		Energia: 496,60 Kcal / 2 075,79 KJ			Energia: 528,86 Kcal / 2 210,63 KJ			Energia: 818,10 Kcal / 3 419,66 KJ			Energia: 767,05 Kcal / 3 206,27 KJ			Energia: 631,33 Kcal / 2 638,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,04 g	24,61 g	3,09 g	31,61 g	29,91 g	4,16 g	32,52 g	45,84 g	14,44 g	34,03 g	28,79 g	7,29 g	31,25 g	31,98 g	14,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,48 g	14,48 g	3,11 g	32,56 g	0,03 g	4,02 g	72,04 g	0,28 g	4,94 g	90,41 g	18,51 g	3,82 g	53,57 g	0,00 g	3,23 g		
1,3,9,(7)			1,3,9,10,15			1,7,9			1,7,9			1,6,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tojáskrém, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Lönccselvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Kenőmájas, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű stangli			Kefir poharas , Kifli teljes kiőrlésű			Magvas pogácsa		
		Energia: 166,83 Kcal / 697,35 KJ			Energia: 126,35 Kcal / 528,14 KJ			Energia: 254,53 Kcal / 1 063,94 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,33 g	6,86 g	1,33 g	3,54 g	4,86 g	1,29 g	10,47 g	3,11 g	0,23 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,99 g	0,00 g	1,33 g	17,54 g	0,00 g	1,54 g	43,74 g	0,10 g	1,21 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g		
1,3,7,10,(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10),(12)			1,7			1,7,(6),(12)				





**Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

