



Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tejeskávé, Kifli teljes kiőrlésű, Liga margarin	Áfonyás tea, Vajkrém magyaros, Kígyóborka, Graham kenyér	Karamell, Kalács fonott 500g	Barackos tea, Füstölt sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, Snidlinges túrókrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Főtt tojás, Liga margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 301,25 Kcal / 1 259,23 KJ	Energia: 319,12 Kcal / 1 333,92 KJ	Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ	Energia: 247,80 Kcal / 1 035,80 KJ	Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ	Energia: 261,53 Kcal / 1 093,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,95 g 8,37 g 3,30 g	5,88 g 16,49 g 7,82 g	14,40 g 9,01 g 4,21 g	13,33 g 7,40 g 2,20 g	11,45 g 6,42 g 3,08 g	9,94 g 9,26 g 2,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,56 g 9,99 g 0,94 g	36,23 g 9,99 g 0,79 g	56,67 g 14,49 g 0,85 g	31,90 g 9,99 g 1,05 g	34,25 g 9,99 g 1,27 g	34,50 g 9,99 g 1,20 g		
1,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7),(12)	1,7	1,3,(7)		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zelleres burgonyakrémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Tökmag	Csontleves, Cérnametélt, Kelkáposzta főzelék, Aprópecsenye	Zöldséges brokkolikrém, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret 11-14, Céklasaláta	Lebbencsleves, Tökfőzelék, Dínó falatok, Félbarna kenyér, Alma	Jókai bableves, Tejberizs 11-14, Kakaó szórát, Félbarna kenyér	Almaleves, Pásztor tarhonya, Vegyes vágott savanyúság
		Energia: 970,61 Kcal / 4 057,15 KJ	Energia: 644,02 Kcal / 2 692,00 KJ	Energia: 635,43 Kcal / 2 656,10 KJ	Energia: 583,80 Kcal / 2 440,28 KJ	Energia: 669,95 Kcal / 2 800,39 KJ	Energia: 676,24 Kcal / 2 826,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,88 g 51,78 g 18,28 g	25,99 g 42,08 g 10,09 g	32,28 g 27,93 g 6,13 g	12,23 g 28,89 g 5,90 g	27,92 g 18,14 g 6,36 g	21,37 g 24,61 g 7,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83,99 g 0,24 g 4,40 g	39,45 g 0,05 g 4,91 g	56,43 g 5,59 g 4,15 g	67,47 g 0,08 g 2,51 g	98,07 g 22,03 g 2,74 g	90,69 g 17,98 g 3,85 g		
1,7,9,(8),(11)	1,9	1,3,7,15	1,3,6,7,9,11,(10)	1,7,9	1,3,7,15,(6),(12)		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Fahéjas csiga	Marhapárizsi, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Rozsos stangli	Kockasajt, Kifli, vizes	Sajtos pogácsa 50g
		Energia: 190,45 Kcal / 796,08 KJ	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ	Energia: 218,85 Kcal / 914,79 KJ	Energia: 430,17 Kcal / 1 798,11 KJ	Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ	Energia: 114,08 Kcal / 476,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,49 g 6,94 g 1,25 g	3,80 g 12,30 g 0,00 g	8,01 g 12,11 g 4,02 g	14,87 g 14,79 g 4,42 g	5,10 g 5,44 g 2,97 g	1,54 g 8,19 g 2,24 g





Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,71 g	0,00 g	1,52 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	19,60 g	0,00 g	2,75 g	60,03 g	2,60 g	2,47 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	8,43 g	0,00 g	0,50 g
1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(10)			1,3,7,11,(6)			1,7			1,7,(6),(12)		

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

