



Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Kakaós csiga			Meggyes tea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér			Fahéjas kakaó, Liga margarin, Magvas rúd			Barackos tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Főtt virsli, Ketchup, Félbarna kenyér		
		Energia: 330,15 Kcal / 1 380,03 KJ			Energia: 238,07 Kcal / 995,13 KJ			Energia: 353,07 Kcal / 1 475,83 KJ			Energia: 338,28 Kcal / 1 414,01 KJ			Energia: 354,94 Kcal / 1 483,65 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	9,75 g	2,74 g	1,36 g	13,82 g	10,26 g	3,67 g	15,13 g	15,26 g	8,01 g	13,82 g	14,58 g	5,50 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	42,61 g	15,98 g	0,92 g	50,73 g	11,04 g	1,15 g	34,85 g	9,99 g	1,49 g	41,50 g	14,19 g	3,30 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,3,7,11			1,7			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Magyaros zöldségleves , Lencsefőzelék , Dínó falatok			Paradicsomleves , Pritaminpaprikás vagdalt, Burgonyapüré , Céklasaláta			Meggyleves , Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás			Tarhonyaleves , Finomfőzelék , Pulyka pörkölt			Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka isk, Körte		
		Energia: 556,20 Kcal / 2 324,92 KJ			Energia: 839,46 Kcal / 3 508,94 KJ			Energia: 837,99 Kcal / 3 502,80 KJ			Energia: 594,35 Kcal / 2 484,38 KJ			Energia: 826,32 Kcal / 3 454,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,33 g	25,20 g	4,60 g	27,91 g	37,98 g	10,25 g	35,89 g	29,97 g	7,04 g	30,23 g	28,09 g	5,18 g	25,48 g	33,00 g	7,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,45 g	2,09 g	3,24 g	88,17 g	16,05 g	5,30 g	104,96 g	26,77 g	2,77 g	54,31 g	0,10 g	5,28 g	104,90 g	9,99 g	3,26 g		
1,3,6,7,9,10,11,(12)			1,3,7,9,15			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli			Sajtos párizsi, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle			Kenőmájás, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Pizzás csiga			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 378,74 Kcal / 1 583,13 KJ			Energia: 211,55 Kcal / 884,28 KJ			Energia: 108,59 Kcal / 453,91 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,92 g	12,71 g	3,80 g	8,07 g	11,81 g	4,13 g	4,13 g	1,97 g	0,07 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,83 g	0,10 g	1,84 g	18,41 g	0,00 g	1,39 g	18,39 g	0,00 g	0,59 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,7,11			1,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(10)			1,7,(3)			1,7				





**Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.28.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

