



Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karamell, Kalács fonott 500g			Almás tea, Mustáros sonkakrém, Kígyóuborka, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ			Energia: 247,69 Kcal / 1 035,34 KJ			Energia: 239,48 Kcal / 1 001,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,40 g	9,01 g	4,21 g	11,27 g	5,30 g	1,60 g	8,70 g	6,61 g	1,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,67 g	14,49 g	0,85 g	38,26 g	9,99 g	1,26 g	36,06 g	9,99 g	1,74 g		
1,3,7			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fokhagyma krémleves, Levesgyöngy, Tavaszi rizsesmáj, Céklasaláta			Daragaluska leves , Paradicsomos káposzta , Natúr sertésszelet, Teljes kiőrlésű kenyér			Palócleves , Vaniliasodó , Meggyes piskóta, Félbarna kenyér		
		Energia: 705,96 Kcal / 2 950,91 KJ			Energia: 636,59 Kcal / 2 660,95 KJ			Energia: 658,42 Kcal / 2 752,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,54 g	31,39 g	5,71 g	30,62 g	30,55 g	5,56 g	22,19 g	29,96 g	10,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,04 g	5,49 g	4,13 g	58,56 g	14,29 g	3,84 g	74,16 g	23,96 g	1,68 g		
1,3,7,9,15			1,3,9			1,3,7,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ízes levél			Alma-körte püré		
		Energia: 124,97 Kcal / 522,37 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 222,00 Kcal / 927,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,02 g	3,90 g	1,11 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	0,30 g	0,10 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,52 g	0,00 g	0,62 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g	12,10 g	11,50 g	0,00 g		
1,3,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)							





Heti étlap 2022.10.31. - 2022.11.04.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

