



Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-------------------|-----------------------------------|---|----------------|-----------|---|---------------|-----------|---|-------------------|-----------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00483) Gyermek (11-14 év) | Epres tej, Briós | | | Barackos tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér | | | Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér | | | Csipkebogyó tea, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Magvas rúd | | | Kakaó , Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle | | |
| | | Energia: 488,12 Kcal / 2 040,34 KJ | | | Energia: 417,47 Kcal / 1 745,02 KJ | | | Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ | | | Energia: 233,33 Kcal / 975,32 KJ | | | Energia: 357,61 Kcal / 1 494,81 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 17,50 g | 14,45 g | 6,64 g | 18,33 g | 12,12 g | 6,23 g | 15,27 g | 16,70 g | 4,37 g | 9,87 g | 13,17 g | 4,01 g | 21,48 g | 11,76 g | 4,80 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 69,44 g | 11,37 g | 0,93 g | 58,11 g | 29,97 g | 0,96 g | 57,15 g | 19,20 g | 1,31 g | 37,39 g | 10,04 g | 1,73 g | 41,44 g | 9,99 g | 1,41 g | | |
| 1,3,7,15,(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,6,7,8 | | | 1,3,7,11,(6),(10) | | | 1,7,(6) | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermek (11-14 év) | Brokkolikrémleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt bulgur, Napraforgómag, Vegyes vágott savanyúság | | | Tarhonyaleves , Tökfőzelék , Lecsós virsli, Félbarna kenyér | | | Paradicsomleves , Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Csemege uborka, Alma | | | Rizsleves , Zöldborsófőzelék , Aprópecsenye, Banán | | | Babgulyás , Túrós metélt isk, Tejföl 12 % , Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 763,72 Kcal / 3 192,35 KJ | | | Energia: 756,14 Kcal / 3 160,67 KJ | | | Energia: 784,06 Kcal / 3 277,37 KJ | | | Energia: 984,60 Kcal / 4 115,63 KJ | | | Energia: 1 001,97 Kcal / 4 188,23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 39,57 g | 35,62 g | 6,90 g | 22,49 g | 45,29 g | 11,97 g | 32,81 g | 25,32 g | 5,75 g | 35,61 g | 52,99 g | 11,46 g | 41,47 g | 54,90 g | 20,39 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 74,36 g | 0,09 g | 2,90 g | 63,31 g | 0,00 g | 4,58 g | 104,24 g | 10,48 g | 6,41 g | 89,41 g | 9,04 g | 4,32 g | 84,13 g | 0,00 g | 3,80 g | | |
| 1,7,15,(12) | | | 1,3,7,(6),(10) | | | 1,3,7,9,10,15 | | | 1,7 | | | 1,7,9 | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermek (11-14 év) | Tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Zala felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle | | | Pizzás csiga | | | Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű | | |
| | | Energia: 183,59 Kcal / 767,41 KJ | | | Energia: 225,18 Kcal / 941,25 KJ | | | Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ | | | Energia: 153,31 Kcal / 640,84 KJ | | | Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8,37 g | 6,64 g | 1,29 g | 9,44 g | 12,23 g | 4,20 g | 8,10 g | 28,90 g | 9,20 g | 5,18 g | 3,50 g | 0,45 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 |
| 22,61 g | 0,00 g | 1,29 g | 19,39 g | 0,00 g | 1,71 g | 56,00 g | 5,50 g | 0,80 g | 25,32 g | 0,00 g | 1,47 g | 30,65 g | 6,50 g | 0,69 g | | |
| 1,3,7,10,(12) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7,(3) | | | 1,3,7,10 | | | 1,7 | | | | |





Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.18.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

