



Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Karácsonyi kakaó, Kalács fonott 500g	Csipkebogyó tea, Vajkrém metélőhagymás, Graham kenyér	Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Áfonyás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér										
		Energia: 376,85 Kcal / 1 575,23 KJ		Energia: 315,59 Kcal / 1 319,17 KJ		Energia: 388,75 Kcal / 1 624,98 KJ		Energia: 255,19 Kcal / 1 066,69 KJ		Energia: 240,68 Kcal / 1 006,04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,16 g	9,96 g	4,74 g	5,58 g	16,46 g	7,82 g	13,21 g	8,20 g	3,38 g	10,00 g	9,39 g	2,47 g	9,49 g	2,68 g	1,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,33 g	13,49 g	0,86 g	35,72 g	9,99 g	0,78 g	65,41 g	24,92 g	1,39 g	32,57 g	9,99 g	0,75 g	43,90 g	15,98 g	0,92 g		
1,3,7		1,7		1,7,(12)		1,3,(7)		1,7								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldbableves, Tonhalas pelatti, Reszelt sajt	Tárkonyos pulykaragu leves, Mákos guba, Vaniliasodó	Magyaros burgonyaleves, Lencsefőzelék , Sült virsli , Alma	Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Kukoricás sertésragu, Párolt bulgur	Húsgombóclevés , Kolbászos slambuc, Csemege uborka, Banán										
		Energia: 449,68 Kcal / 1 879,66 KJ		Energia: 763,24 Kcal / 3 190,34 KJ		Energia: 815,17 Kcal / 3 407,41 KJ		Energia: 861,52 Kcal / 3 601,15 KJ		Energia: 521,32 Kcal / 2 179,12 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,26 g	33,57 g	12,83 g	34,71 g	23,84 g	8,10 g	32,81 g	39,26 g	9,81 g	24,83 g	41,91 g	12,31 g	15,62 g	20,00 g	5,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16,18 g	0,09 g	4,39 g	101,74 g	39,02 g	2,38 g	81,17 g	2,05 g	5,50 g	98,30 g	0,05 g	2,65 g	67,87 g	0,03 g	5,39 g		
1,4,7,(6)		1,7,(6),(8),(12)		1,7,10,(6),(12)		1,7		1,6,9,10,15								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Lönccsfelvágott, Liga margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle	Házi húskrém, Lilahagyma, Magvas rúd	Fahéjas csiga	Kenőmájás, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű										
		Energia: 149,53 Kcal / 625,04 KJ		Energia: 216,86 Kcal / 906,47 KJ		Energia: 299,93 Kcal / 1 253,71 KJ		Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		Energia: 106,94 Kcal / 447,01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,67 g	5,17 g	1,26 g	8,40 g	11,90 g	4,10 g	21,89 g	7,95 g	1,65 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	4,10 g	1,91 g	0,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,36 g	0,00 g	1,51 g	19,18 g	0,00 g	1,39 g	34,21 g	0,05 g	1,75 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	18,28 g	0,00 g	0,60 g		
1,(6),(7),(12)		1,7,(6)		1,3,7,11		1,7,(6),(12)		1,3,7,(6),(10)								





**Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

