



Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Kalács fonott 500g	Meggyes tea, Sajtos párizsi, Zöldpaprika, Liga margarin, Zsemle	Karamell, Rozsos stangli	Erdei gyümölcsstea, Bécsi felvágott, Zöldpaprika, Liga margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér										
		Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ		Energia: 260,20 Kcal / 1 087,64 KJ		Energia: 457,99 Kcal / 1 914,40 KJ		Energia: 185,90 Kcal / 777,06 KJ		Energia: 356,28 Kcal / 1 489,25 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,97 g	9,67 g	4,59 g	8,42 g	11,91 g	4,10 g	16,70 g	6,55 g	2,34 g	4,09 g	5,91 g	1,71 g	15,98 g	15,76 g	8,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,26 g	14,49 g	0,86 g	29,75 g	9,99 g	1,39 g	83,14 g	13,59 g	1,63 g	29,11 g	9,99 g	0,70 g	37,33 g	9,99 g	2,12 g		
1,3,7		1,7,(6)		1,3,7,11		1,3,7,(6)		1,7								
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zellerleves, Ázsiai zöldséges tészta	Tarhonyaleves, Tököfőzelék, Sertés pörkölt, Gyümölcs	Sajtkrémleves, Pirított zsemlekocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur	Zöldségleves szárnyas májjal, Burgonyafőzelék, Bundás mackó	Gyömbéres jércleves, Mákos nudli										
		Energia: 565,07 Kcal / 2 361,99 KJ		Energia: 793,44 Kcal / 3 316,58 KJ		Energia: 754,43 Kcal / 3 153,52 KJ		Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ		Energia: 762,76 Kcal / 3 188,34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,46 g	16,69 g	2,79 g	26,69 g	49,66 g	13,35 g	31,72 g	36,59 g	11,58 g	15,51 g	27,90 g	5,40 g	30,19 g	29,04 g	4,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,28 g	0,07 g	3,33 g	58,23 g	0,00 g	3,26 g	77,75 g	0,12 g	4,30 g	51,63 g	0,10 g	2,14 g	93,50 g	10,03 g	1,42 g		
1,3,6,7,9,(12)		1,3,7		1,7,9		1,3,6,7,9,(10),(11)		1,9								
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tojáskrém, Kígyóuborka, Magvas rúd	Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű	Zala felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Ricottás táska	Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű										
		Energia: 219,75 Kcal / 918,56 KJ		Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ		Energia: 229,76 Kcal / 960,40 KJ		Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ		Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,95 g	7,95 g	1,31 g	11,27 g	1,62 g	0,60 g	9,77 g	12,79 g	4,19 g	6,20 g	13,00 g	6,00 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,48 g	0,05 g	1,10 g	42,22 g	12,20 g	0,67 g	19,02 g	0,00 g	1,64 g	19,00 g	6,00 g	0,20 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g		
1,3,7,10,11,(12)		1,7		1,3,7,(6)		1,7,(3),(8),(11)		1,7								





Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

