



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vaníliás tej, Ízes levél			Almás tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér			Tejeskávét, Liga margarin, Kifli, vizes			Szilvás tea, Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 KJ			Energia: 206,85 Kcal / 864,63 KJ			Energia: 252,93 Kcal / 1 057,25 KJ			Energia: 290,11 Kcal / 1 212,66 KJ			Energia: 308,53 Kcal / 1 289,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	5,45 g	3,41 g	0,56 g	10,44 g	8,19 g	3,24 g	14,13 g	7,39 g	2,31 g	21,56 g	6,61 g	1,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	43,24 g	16,89 g	0,74 g	38,38 g	9,99 g	1,93 g	34,58 g	8,99 g	0,79 g	39,78 g	9,99 g	1,52 g	40,15 g	9,99 g	1,99 g	
	1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,10			1,7			1,(6),(7)			1,3,(7)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Tejföl 12%, Félbarna kenyér			Paradicsomleves, Pritaminpaprikás vagdalt, Burgonyapüré, Mongol saláta			Csontleves, Eperlevél, Sárgaborsó főzelék, Lecsós virsli, Alma			BrokkolikréMLEVES, Rántott halrudacska, Rizibizi, Tartármártás, Napraforgómag			Nyírségi gombóclevés, Túrós metélt isk, Tejföl 12%		
		Energia: 572,92 Kcal / 2 394,81 KJ			Energia: 802,75 Kcal / 3 355,50 KJ			Energia: 714,19 Kcal / 2 985,31 KJ			Energia: 925,68 Kcal / 3 869,34 KJ			Energia: 922,45 Kcal / 3 855,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,27 g	38,46 g	12,77 g	28,15 g	38,06 g	10,33 g	30,39 g	35,13 g	8,40 g	45,46 g	43,82 g	7,84 g	33,43 g	52,88 g	20,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,75 g	0,02 g	2,35 g	85,13 g	10,61 g	5,05 g	67,98 g	0,05 g	6,33 g	86,95 g	10,03 g	2,41 g	76,94 g	5,54 g	3,71 g	
	1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,9,(6),(7),(10)			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,7,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd			Sajtkrém, natur, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű			Pizzás csiga		
		Energia: 181,44 Kcal / 758,42 KJ			Energia: 278,04 Kcal / 1 162,21 KJ			Energia: 159,12 Kcal / 665,12 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,39 g	5,95 g	1,65 g	11,63 g	13,54 g	4,08 g	7,83 g	4,43 g	2,48 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	21,69 g	0,00 g	1,58 g	26,88 g	0,05 g	1,93 g	21,88 g	0,00 g	1,08 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g	
	1,3,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,7			1,7,(6),(12)			





**Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

