



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Briós			Citromos tea , Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Kukoricapehely			Erdei gyümölcstea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Snidlinges túrókrém , Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ			Energia: 284,39 Kcal / 1 188,75 KJ			Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ			Energia: 253,68 Kcal / 1 060,38 KJ			Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	10,02 g	11,24 g	3,63 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	13,69 g	7,49 g	2,20 g	11,45 g	6,42 g	3,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,04 g	20,19 g	0,94 g	35,44 g	9,99 g	1,17 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	32,80 g	9,99 g	1,05 g	34,25 g	9,99 g	1,27 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7,11			7			1,(6),(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Májgombóc leves , Fejtett babfőzelék , Aprópecsenye			Tejfölös gombaleves, Pásztor tarhonya, Káposztasaláta			Csurgatott tojás leves , Sertés tokány, Tészta köret			Lebbencsleves , Sült csirkecomb, Párolt zöldség , Gyümölcs			Palócleves , Szilvás gombóc , Fahéjas szórát		
		Energia: 906,32 Kcal / 3 788,42 KJ			Energia: 666,43 Kcal / 2 785,68 KJ			Energia: 667,70 Kcal / 2 790,99 KJ			Energia: 694,19 Kcal / 2 901,71 KJ			Energia: 658,63 Kcal / 2 753,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,77 g	50,68 g	15,83 g	24,25 g	31,00 g	8,75 g	25,56 g	37,89 g	10,46 g	53,57 g	29,08 g	5,58 g	15,26 g	40,71 g	8,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,40 g	1,34 g	4,26 g	71,53 g	0,04 g	4,48 g	55,25 g	0,00 g	2,43 g	53,08 g	0,07 g	3,93 g	58,14 g	10,03 g	3,24 g		
1,7,9,10,(3),(6),(12)			1,3,7,15,(6),(12)			1,3,7			1			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Löncsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Kenőmájás, Kígyóuborka, Magvas rúd			Tojáskrém, Zsemle			Magvas pogácsa		
		Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ			Energia: 126,35 Kcal / 528,14 KJ			Energia: 157,99 Kcal / 660,40 KJ			Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,25 g	7,04 g	1,14 g	3,54 g	4,86 g	1,29 g	5,59 g	2,99 g	0,05 g	6,64 g	6,27 g	1,34 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,27 g	0,00 g	1,06 g	17,54 g	0,00 g	1,54 g	26,32 g	0,05 g	0,77 g	17,62 g	0,00 g	0,90 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7,(6),(12)				





**Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

