



Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Mogorókrém , Félbarna kenyér			Áfonyás tea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér			Fahéjas kakaó, Briós			Szilvás tea, Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Párizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 KJ			Energia: 214,57 Kcal / 896,90 KJ			Energia: 359,05 Kcal / 1 500,83 KJ			Energia: 280,94 Kcal / 1 174,33 KJ			Energia: 334,36 Kcal / 1 397,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,51 g	16,60 g	4,48 g	5,27 g	5,14 g	1,35 g	18,07 g	15,11 g	7,02 g	13,92 g	7,49 g	2,21 g	17,78 g	13,61 g	5,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,59 g	19,20 g	1,77 g	36,72 g	9,99 g	2,06 g	80,83 g	22,19 g	0,94 g	37,62 g	9,99 g	1,06 g	34,99 g	0,00 g	1,77 g		
1,6,7,8			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zellerleves, Édes savanyú csirkemell, Tészta köret			Magyaros burgonyaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér			Fokhagyma krémleves, Hentes tokány, Párolt rizs , Levesgyöngy			Magyaros zöldségleves , Sárgaborsó főzelék , Vagdalt, Gyümölcs			Frankfurti jellegű leves , Mák szórat, Tészta köret		
		Energia: 596,09 Kcal / 2 491,66 KJ			Energia: 694,74 Kcal / 2 904,01 KJ			Energia: 798,04 Kcal / 3 335,81 KJ			Energia: 788,22 Kcal / 3 294,76 KJ			Energia: 718,82 Kcal / 3 004,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,80 g	23,04 g	3,50 g	23,27 g	40,66 g	13,06 g	22,71 g	45,76 g	10,74 g	35,99 g	34,46 g	8,17 g	23,38 g	35,50 g	9,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,16 g	4,30 g	4,11 g	57,99 g	0,04 g	2,92 g	72,88 g	0,10 g	5,88 g	81,90 g	0,04 g	4,71 g	75,51 g	14,99 g	3,30 g		
1,6,7,9,11,(12)			1,7,(12)			1,3,7,9,10,15			1,3,9,(7)			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tojáskrém, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Trappista sajt, Liga margarin, Magvas rúd			Kenőmájas, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű stangli			Kefír poharas , Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 169,87 Kcal / 710,06 KJ			Energia: 325,66 Kcal / 1 361,26 KJ			Energia: 257,49 Kcal / 1 076,31 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,33 g	6,89 g	1,34 g	15,83 g	17,09 g	8,39 g	10,74 g	3,14 g	0,20 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,68 g	0,00 g	0,92 g	26,54 g	0,05 g	1,78 g	44,12 g	0,10 g	1,22 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,7,11			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2023.11.06. - 2023.11.10.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

