



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Tejeskávét, Sajtos stangli			Erdei gyümölcsstea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Fonott kalács			Citromos tea, Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Házi húskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 443,00 Kcal / 1 851,74 KJ			Energia: 229,35 Kcal / 958,68 KJ			Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ			Energia: 263,73 Kcal / 1 102,39 KJ			Energia: 308,08 Kcal / 1 287,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	7,45 g	2,64 g	11,09 g	5,68 g	1,60 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	10,06 g	9,42 g	2,48 g	21,55 g	6,61 g	1,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,04 g	10,89 g	1,24 g	33,42 g	9,99 g	1,45 g	56,67 g	14,49 g	0,85 g	34,49 g	9,99 g	0,83 g	40,07 g	9,99 g	1,99 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,(7)			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Meggyleves, Tarhonyáshús, Káposztasaláta			Zöldborsóleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya			Sütőtök krémleves, Tökmag, Csirkepaprikás, Párolt bulgur, Csemege uborka			Zabgaluskaleves, Szárazbab főzelék, Sült debreceni kolbász, Gyümölcs			Nyírségi gombócleves, Darásmetélt ízzel, Barackíz		
		Energia: 672,11 Kcal / 2 809,42 KJ			Energia: 875,55 Kcal / 3 659,80 KJ			Energia: 779,15 Kcal / 3 256,85 KJ			Energia: 777,65 Kcal / 3 250,58 KJ			Energia: 851,46 Kcal / 3 559,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,50 g	28,83 g	9,27 g	29,40 g	34,78 g	8,15 g	39,44 g	31,44 g	6,26 g	34,90 g	42,18 g	12,80 g	19,78 g	33,08 g	7,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,11 g	16,83 g	1,91 g	109,28 g	20,71 g	5,00 g	87,63 g	8,43 g	6,08 g	63,59 g	0,08 g	5,25 g	117,50 g	36,69 g	2,23 g		
1,7,15,(12)			1,3,9			1,7,10,15,(8),(11)			1,3,7,10,(6),(12)			1,7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Kígyóuborka, Zsemle			Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Magvas rúd			Fahéjas csiga			Kockasajt, Kifli, vizes		
		Energia: 163,82 Kcal / 684,77 KJ			Energia: 217,41 Kcal / 908,77 KJ			Energia: 396,74 Kcal / 1 658,37 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,21 g	7,26 g	1,18 g	8,86 g	10,92 g	3,68 g	14,28 g	25,48 g	8,82 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,65 g	0,00 g	1,10 g	20,85 g	0,00 g	1,20 g	32,69 g	0,15 g	2,42 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,7,11			1,3,7,11			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

