



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Karácsonyi kakaó, Dejós csiga 50g	Meggyes tea, Tormás tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Magvas pogácsa	Citromos tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Almás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 560,76 Kcal / 2 343,98 Kj		Energia: 224,49 Kcal / 938,37 Kj		Energia: 346,92 Kcal / 1 450,13 Kj		Energia: 259,48 Kcal / 1 084,63 Kj		Energia: 198,34 Kcal / 829,06 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,61 g	19,38 g	2,57 g	8,10 g	6,62 g	1,29 g	14,30 g	14,75 g	6,69 g	8,04 g	12,09 g	4,01 g	9,39 g	11,87 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,03 g	9,99 g	0,34 g	32,92 g	10,15 g	0,88 g	38,49 g	7,92 g	0,68 g	29,53 g	9,99 g	2,76 g	32,69 g	9,99 g	1,52 g		
7,(1)		1,3,10,(12)		1,7,(6),(12)		1,3,7,(6),(10)		1,(6),(7),(10)								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldbableves, Tonhalas pelatti, Reszelt sajt	Árpagyöngyleves, Burgonyafőzelék, Sertés pörkölt	Karfiol leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs	Májgombóc leves, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Gyümölcs	Jókai bableves, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér										
		Energia: 678,05 Kcal / 2 834,25 Kj		Energia: 789,60 Kcal / 3 300,53 Kj		Energia: 715,44 Kcal / 2 990,54 Kj		Energia: 663,55 Kcal / 2 773,64 Kj		Energia: 882,21 Kcal / 3 687,64 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,41 g	31,12 g	12,35 g	25,19 g	48,94 g	12,53 g	29,01 g	31,19 g	6,30 g	34,14 g	26,20 g	7,56 g	36,78 g	46,36 g	18,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,57 g	0,08 g	3,96 g	60,74 g	0,07 g	2,86 g	78,76 g	0,84 g	4,09 g	70,80 g	10,28 g	4,35 g	78,42 g	0,04 g	4,59 g		
1,4,7,(6)		1,7		1,7,10,(12)		1,3,7,9,(6)		1,7,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Bagett	Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű										
		Energia: 193,70 Kcal / 809,67 Kj		Energia: 333,55 Kcal / 1 394,24 Kj		Energia: 398,80 Kcal / 1 666,98 Kj		Energia: 267,42 Kcal / 1 117,82 Kj		Energia: 183,87 Kcal / 768,58 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,63 g	7,70 g	2,24 g	15,34 g	16,50 g	8,43 g	11,16 g	18,09 g	7,93 g	4,71 g	4,45 g	1,34 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,64 g	0,00 g	1,09 g	32,11 g	2,30 g	1,70 g	45,30 g	0,10 g	1,11 g	52,16 g	24,92 g	1,06 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,3,7,(6)		1,7		1,7		1,(7),(12)		1,7								





**Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

