



Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Ökörszem	Csipkebogyó tea, Snidlinges túrókrém , Félbarna kenyér	Tejeskávé, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű	Almás tea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvás tea, Sajtkrém, natur, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 281,62 Kcal / 1 177,17 KJ		Energia: 248,84 Kcal / 1 040,15 KJ		Energia: 297,23 Kcal / 1 242,42 KJ		Energia: 286,72 Kcal / 1 198,49 KJ		Energia: 245,67 Kcal / 1 026,90 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,50 g	7,95 g	3,24 g	11,39 g	6,29 g	3,19 g	12,95 g	8,37 g	3,30 g	11,18 g	12,25 g	4,06 g	9,18 g	4,25 g	2,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,35 g	7,00 g	0,62 g	36,18 g	9,99 g	1,72 g	42,56 g	8,99 g	0,94 g	32,80 g	9,99 g	1,72 g	40,56 g	9,99 g	1,05 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Brokkolikrém11-14, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur, Napraforgómag	Zöldborsóleves , Sóska főzelék , Főtt burgonya , Főtt tojás , Banán	Paradicsomleves , Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret	Zabgaluskaleves, Kapros káposzta főzelék , Lecsós virsli, Teljes kiőrlésű kenyér	Csicseriborsó gulyás, Kolbászos slambuc										
		Energia: 789,64 Kcal / 3 300,70 KJ		Energia: 792,98 Kcal / 3 314,66 KJ		Energia: 644,04 Kcal / 2 692,09 KJ		Energia: 614,35 Kcal / 2 567,98 KJ		Energia: 493,61 Kcal / 2 063,29 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,11 g	42,61 g	10,21 g	27,60 g	27,29 g	6,49 g	30,43 g	24,22 g	5,32 g	20,44 g	39,58 g	10,49 g	20,37 g	25,21 g	6,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,63 g	0,17 g	4,63 g	106,36 g	15,02 g	3,75 g	75,22 g	10,48 g	3,68 g	42,99 g	0,04 g	4,81 g	45,30 g	0,00 g	3,21 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,9,10,15,(12)			1,3,7,(6),(10)			1,6,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Mustáros sonkakrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Löncsfelvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Magvas rúd	Kenőmájás, Savanyú káposzta, Zsemle	Kockasajt , Kifli, vizes	Dejós rúd										
		Energia: 202,49 Kcal / 846,41 KJ		Energia: 196,02 Kcal / 819,36 KJ		Energia: 93,20 Kcal / 389,58 KJ		Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ		Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,06 g	5,39 g	1,49 g	5,48 g	6,53 g	1,26 g	3,41 g	1,32 g	0,11 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	9,00 g	15,00 g	6,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,18 g	0,00 g	0,80 g	28,36 g	0,05 g	1,81 g	16,76 g	0,00 g	0,57 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	51,00 g	16,50 g	0,10 g		
1,7,10,(6),(12)			1,3,7,11,(6)			1,(6),(7),(10),(12)			1,7			1,3,7				





**Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

