



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vaníliás tej, Ricottás táska	Csipkebogyó tea, Löncsfelvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Barackíz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea , Padlizsánkrém, Félbarna kenyér
		Energia: 404,42 Kcal / 1 690,48 KJ	Energia: 192,63 Kcal / 805,19 KJ	Energia: 407,78 Kcal / 1 704,52 KJ	Energia: 206,85 Kcal / 864,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14,70 g 16,75 g 8,04 g	4,67 g 5,18 g 1,23 g	13,02 g 8,30 g 3,27 g	5,45 g 3,41 g 0,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,24 g 11,99 g 0,53 g	31,85 g 9,99 g 1,51 g	70,10 g 31,15 g 0,93 g	38,38 g 9,99 g 1,93 g		
1,7,(3),(8),(11)	1,(6),(7)	1,7,(12)	1,3,10,(7)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Hagymaleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Tarhonyaleves , Székelykáposzta, Tejföl 12 % , Félbarna kenyér, Gyümölcs	Rozmaringos csirkeraguleves, Aranygaluska 11-14, Vanília puding	Csurgatott tojás leves , Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás
		Energia: 766,80 Kcal / 3 205,22 KJ	Energia: 627,00 Kcal / 2 620,86 KJ	Energia: 387,38 Kcal / 1 619,25 KJ	Energia: 750,19 Kcal / 3 135,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		35,15 g 39,40 g 15,58 g	20,97 g 40,19 g 13,74 g	21,22 g 10,68 g 2,37 g	36,28 g 31,35 g 6,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
67,23 g 0,19 g 4,23 g	44,14 g 0,00 g 2,68 g	51,07 g 23,67 g 1,01 g	80,51 g 9,99 g 3,38 g		
1,7,9	1,3,7,(12)	1,3,6,7,8,9,(11),(12)	1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Bagett	Túrókrém meggyes, Kifli, vizes	Tormás tojáskrém, Zöldpaprika, Zsemle	Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóborka, Magvas rúd
		Energia: 283,44 Kcal / 1 184,78 KJ	Energia: 137,15 Kcal / 573,29 KJ	Energia: 160,19 Kcal / 669,59 KJ	Energia: 267,56 Kcal / 1 118,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,55 g 12,51 g 4,06 g	6,81 g 2,66 g 1,14 g	7,01 g 6,36 g 1,34 g	9,53 g 13,16 g 3,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,41 g 2,30 g 1,39 g	21,18 g 5,99 g 0,31 g	18,77 g 0,16 g 0,90 g	27,23 g 0,05 g 2,93 g		
1,7,11	1,7	1,3,10,(12)	1,3,7,11,(6),(10)		





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

