



Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Ízes levél	Barackos tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér	Almás tea, Körözött, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Magyorkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Tavaszifelvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 365,80 Kcal / 1 529,04 KJ	Energia: 225,50 Kcal / 942,59 KJ	Energia: 229,56 Kcal / 959,56 KJ	Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ	Energia: 256,24 Kcal / 1 071,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,85 g 14,72 g 4,96 g	6,13 g 6,85 g 1,25 g	9,87 g 5,75 g 2,49 g	15,27 g 16,70 g 4,37 g	8,40 g 10,39 g 3,43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,04 g 19,89 g 0,75 g	34,90 g 10,00 g 1,52 g	34,30 g 10,00 g 1,29 g	57,15 g 19,20 g 1,31 g	32,23 g 10,00 g 1,34 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,3,4,10,(6),(7)	1,7	1,6,7,8	1,(6),(7)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Szilvaleves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Gyümölcs	Zabgaluskaleves, Meggymártás, Natúr sertésszelet, Főtt burgonya	Húsgombóclevés, Arrabiata penne, Reszelt sajt	Babgulyás, Tejbedara, Kakaó szórat, Félbarna kenyér
		Energia: 967,17 Kcal / 4 042,77 KJ	Energia: 659,81 Kcal / 2 758,01 KJ	Energia: 812,89 Kcal / 3 397,88 KJ	Energia: 514,99 Kcal / 2 152,66 KJ	Energia: 774,39 Kcal / 3 236,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		24,94 g 45,79 g 14,29 g	29,94 g 27,11 g 4,69 g	35,16 g 24,94 g 6,90 g	23,54 g 21,71 g 9,46 g	30,67 g 23,65 g 7,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
111,71 g 16,98 g 3,64 g	72,36 g 9,03 g 3,02 g	109,06 g 18,52 g 4,18 g	55,67 g 0,18 g 3,36 g	108,72 g 13,99 g 1,24 g		
1,7	1,3,7	1,3,7	1,6,7,9	1,7,9		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kópé szelet, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli	Magvas pogácsa	Pulyka felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Bagett	Kenőmájás, Kígyóuborka, Zsemle
		Energia: 122,54 Kcal / 512,22 KJ	Energia: 497,88 Kcal / 2 081,14 KJ	Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ	Energia: 231,19 Kcal / 966,37 KJ	Energia: 96,15 Kcal / 401,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8,24 g 10,11 g 3,43 g	19,46 g 25,69 g 8,96 g	5,80 g 11,00 g 4,65 g	11,60 g 6,98 g 2,02 g	3,67 g 1,34 g 0,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18,81 g 0,00 g 1,47 g	50,60 g 0,20 g 2,86 g	19,25 g 1,93 g 0,35 g	31,88 g 2,30 g 1,66 g	17,14 g 0,00 g 0,57 g		
1,3,7,(6),(10)	1,(7)	1,7,(6),(12)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)		





Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

