



Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé, Pereg			Áfonyás tea, Párizsi, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle			Tej , Mogorókrém , Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Vajkrém metélőhagymás, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcstea, Kenőmájás, Jégcsap retek, Félbarna kenyér		
		Energia: 320,93 Kcal / 1 341,49 KJ			Energia: 247,87 Kcal / 1 036,10 KJ			Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 KJ			Energia: 305,24 Kcal / 1 275,90 KJ			Energia: 174,50 Kcal / 729,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,58 g	7,60 g	3,84 g	7,90 g	11,55 g	4,04 g	15,51 g	16,60 g	4,48 g	5,53 g	16,64 g	7,76 g	5,38 g	1,59 g	0,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,04 g	8,99 g	0,69 g	28,09 g	10,00 g	1,53 g	59,59 g	19,20 g	1,77 g	32,89 g	10,00 g	0,45 g	34,43 g	10,00 g	1,02 g		
1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,6,7,8			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csupogott tojás leves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Tarhonyaleves , Fejtett babfőzelék , Sült debreceni kolbász, Gyümölcs			Meggyleves , Sajtós hús, Burgonyapüré			Tejfölös zöldbabeleves, Tavaszi rizseshús, Vitaminsaláta			Csirkeraguleves , Káposztás kocka		
		Energia: 744,50 Kcal / 3 112,01 KJ			Energia: 839,47 Kcal / 3 508,98 KJ			Energia: 759,94 Kcal / 3 176,55 KJ			Energia: 706,00 Kcal / 2 951,08 KJ			Energia: 628,07 Kcal / 2 625,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,19 g	40,84 g	15,35 g	33,48 g	47,17 g	14,22 g	32,25 g	35,19 g	12,75 g	23,29 g	35,29 g	9,17 g	29,39 g	19,07 g	2,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,40 g	0,19 g	3,01 g	68,95 g	0,05 g	4,76 g	75,83 g	16,78 g	3,85 g	72,88 g	0,07 g	2,00 g	83,56 g	10,04 g	2,91 g		
1,3,7,9			1,3,7,10,(6),(12)			1,7			1,7,9,12,15			1,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Túrókrém meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér			Bécsi felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Magvas rúd			Dejós rúd			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 229,84 Kcal / 960,73 KJ			Energia: 187,14 Kcal / 782,25 KJ			Energia: 192,08 Kcal / 802,89 KJ			Energia: 386,00 Kcal / 1 613,48 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,31 g	11,54 g	3,67 g	9,22 g	2,77 g	1,17 g	5,53 g	6,92 g	1,69 g	9,00 g	15,00 g	6,20 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,10 g	0,00 g	1,21 g	30,84 g	5,99 g	0,46 g	26,50 g	0,05 g	0,88 g	51,00 g	16,50 g	0,10 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,7,11			1,7			1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,7				





Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

