



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------|---|--|----------------|---------|---|-------------------|--------|---|----------|---------|---|----------------------|---------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Kakaó , Ricottás táska | | | Barackos tea, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tej , Fonott kalács | | | Almás tea, Snidlinges túrókrém , Zsemle | | | Citromos tea , Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű | | |
| | | Energia: 432,99 Kcal / 1 809,90 KJ | | | Energia: 195,60 Kcal / 817,61 KJ | | | Energia: 322,90 Kcal / 1 349,72 KJ | | | Energia: 209,39 Kcal / 875,25 KJ | | | Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 15,44 g | 17,62 g | 8,55 g | 9,36 g | 11,86 g | 3,99 g | 14,40 g | 9,01 g | 4,21 g | 9,69 g | 6,04 g | 3,13 g | 12,63 g | 7,70 g | 2,24 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 42,66 g | 15,99 g | 0,54 g | 32,16 g | 10,00 g | 1,52 g | 45,68 g | 3,50 g | 0,85 g | 28,73 g | 10,00 g | 1,28 g | 28,73 g | 10,00 g | 1,09 g | | |
| 1,7,(3),(8),(11) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,3,7,(6) | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Magyaros zöldségleves , Kelkáposzta főzelék , Csirkepörkölt , Gyümölcs | | | Brokkolikrémleves, Pírtott zsemlekocka, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs | | | Reszelt tészta leves, Zöldbabfőzelék , Dínó falatok | | | Magyaros karalábéleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya | | | Jókai bableves , Csokoládé puding, Piskóta kocka, Félbarna kenyér | | |
| | | Energia: 535,37 Kcal / 2 237,85 KJ | | | Energia: 781,02 Kcal / 3 264,66 KJ | | | Energia: 441,93 Kcal / 1 847,27 KJ | | | Energia: 827,37 Kcal / 3 458,41 KJ | | | Energia: 428,98 Kcal / 1 793,14 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 32,97 g | 26,43 g | 3,84 g | 30,82 g | 36,14 g | 7,40 g | 9,66 g | 28,29 g | 5,43 g | 25,56 g | 34,89 g | 8,14 g | 18,56 g | 14,35 g | 4,85 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 40,21 g | 0,04 g | 3,24 g | 82,24 g | 0,85 g | 4,14 g | 36,75 g | 0,14 g | 3,04 g | 100,84 g | 20,68 g | 4,72 g | 56,37 g | 21,41 g | 2,27 g | | |
| 1,9 | | | 1,7,10,(12) | | | 1,3,6,7,9,11,(10) | | | 1,3,9 | | | 1,3,7,9,(6),(8),(12) | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Vajkrém magyaros, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű | | | Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes | | | Csemege szalámi, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Trappista sajt, Liga margarin, Paradicsom, Korn spitz | | | Mini pizza | | |
| | | Energia: 248,24 Kcal / 1 037,64 KJ | | | Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ | | | Energia: 361,05 Kcal / 1 509,19 KJ | | | Energia: 316,23 Kcal / 1 321,84 KJ | | | Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4,43 g | 16,83 g | 7,81 g | 4,56 g | 3,34 g | 1,56 g | 13,77 g | 24,18 g | 8,79 g | 16,23 g | 16,55 g | 8,60 g | 8,00 g | 29,00 g | 9,00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19,48 g | 0,00 g | 0,49 g | 22,67 g | 6,50 g | 0,54 g | 27,71 g | 0,10 g | 2,21 g | 23,69 g | 0,75 g | 1,88 g | 56,00 g | 5,00 g | 1,20 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,3,7,11 | | | 1,7,(3),(8),(11) | | | | |





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

