



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karácsonyi kakaó, Dejós csiga 50g			Meggyes tea, Tormás tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás tej, Magvas pogácsa			Citromos tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Almás tea, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 560,76 Kcal / 2 343,98 Kj			Energia: 224,49 Kcal / 938,37 Kj			Energia: 346,92 Kcal / 1 450,13 Kj			Energia: 241,77 Kcal / 1 010,60 Kj			Energia: 180,63 Kcal / 755,03 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,61 g	19,38 g	2,57 g	8,10 g	6,62 g	1,29 g	14,30 g	14,75 g	6,69 g	7,99 g	10,09 g	3,41 g	9,34 g	9,87 g	3,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,03 g	9,99 g	0,34 g	32,92 g	10,15 g	0,88 g	38,49 g	7,92 g	0,68 g	29,48 g	9,99 g	2,68 g	32,64 g	9,99 g	1,44 g		
7,(1)			1,3,10,(12)			1,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(10)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Zöldbableves , Tonhalas pelatti, Reszelt sajt			Árpagyöngyleves, Burgonyafőzelék , Sertés pörkölt			Karfiol leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs			Májgombóc leves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás, Gyümölcs			Jókai bableves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér		
		Energia: 648,30 Kcal / 2 709,89 Kj			Energia: 789,60 Kcal / 3 300,53 Kj			Energia: 715,44 Kcal / 2 990,54 Kj			Energia: 660,80 Kcal / 2 762,14 Kj			Energia: 882,16 Kcal / 3 687,43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,19 g	28,87 g	10,92 g	25,19 g	48,94 g	12,53 g	29,01 g	31,19 g	6,30 g	33,92 g	26,18 g	7,55 g	36,77 g	46,36 g	18,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,44 g	0,08 g	3,77 g	60,74 g	0,07 g	2,86 g	78,76 g	0,84 g	4,09 g	70,38 g	10,28 g	3,85 g	78,42 g	0,04 g	4,59 g		
1,4,7,(6)			1,7			1,7,10,(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Piramis szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Bagett			Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 193,70 Kcal / 809,67 Kj			Energia: 333,55 Kcal / 1 394,24 Kj			Energia: 398,80 Kcal / 1 666,98 Kj			Energia: 267,42 Kcal / 1 117,82 Kj			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,63 g	7,70 g	2,24 g	15,34 g	16,50 g	8,43 g	11,16 g	18,09 g	7,93 g	4,71 g	4,45 g	1,34 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,64 g	0,00 g	1,09 g	32,11 g	2,30 g	1,70 g	45,30 g	0,10 g	1,11 g	52,16 g	24,92 g	1,06 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,7			1,(7),(12)			1,7				





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

