



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	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 , Tejföl 12 %, Félbarna kenyér		
		Energia: 784,61 Kcal / 3 279,67 KJ			Energia: 901,84 Kcal / 3 769,69 KJ			Energia: 844,48 Kcal / 3 529,93 KJ			Energia: 738,88 Kcal / 3 088,52 KJ			Energia: 1 002,79 Kcal / 4 191,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,07 g	38,39 g	15,41 g	28,70 g	55,46 g	14,14 g	34,02 g	34,84 g	7,31 g	37,51 g	28,67 g	8,43 g	43,21 g	51,85 g	20,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,05 g	0,10 g	4,79 g	70,44 g	0,09 g	3,41 g	97,63 g	0,95 g	6,04 g	80,47 g	11,64 g	4,75 g	89,67 g	0,06 g	5,13 g		
<b>1,4,7,(6)</b>			<b>1,7</b>			<b>1,7,10,(12)</b>			<b>1,3,7,9,(6)</b>			<b>1,7,9</b>				

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

