






### Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Karácsonyi kakaó, Dejócsiga 50g	Meggyes tea, Tormás tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej, Magvas pogácsa	Citromos tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóborka, 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: 259,48 Kcal / 1 084,63 Kj	Energia: 198,34 Kcal / 829,06 Kj
		Fehérje 18,61 g Zsír 19,38 g T.Zsír 2,57 g	Fehérje 8,10 g Zsír 6,62 g T.Zsír 1,29 g	Fehérje 14,30 g Zsír 14,75 g T.Zsír 6,69 g	Fehérje 8,04 g Zsír 12,09 g T.Zsír 4,01 g	Fehérje 9,39 g Zsír 11,87 g T.Zsír 3,99 g
		Szénhidrát 75,03 g Cukor 9,99 g Só 0,34 g	Szénhidrát 32,92 g Cukor 10,15 g Só 0,88 g	Szénhidrát 38,49 g Cukor 7,92 g Só 0,68 g	Szénhidrát 29,53 g Cukor 9,99 g Só 2,76 g	Szénhidrát 32,69 g Cukor 9,99 g Só 1,52 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 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 isk, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér
		Energia: 678,05 Kcal / 2 834,25 Kj	Energia: 789,60 Kcal / 3 300,53 Kj	Energia: 715,44 Kcal / 2 990,54 Kj	Energia: 663,55 Kcal / 2 773,64 Kj	Energia: 882,21 Kcal / 3 687,64 Kj
		Fehérje 19,41 g Zsír 31,12 g T.Zsír 12,35 g	Fehérje 25,19 g Zsír 48,94 g T.Zsír 12,53 g	Fehérje 29,01 g Zsír 31,19 g T.Zsír 6,30 g	Fehérje 34,14 g Zsír 26,20 g T.Zsír 7,56 g	Fehérje 36,78 g Zsír 46,36 g T.Zsír 18,52 g
		Szénhidrát 69,57 g Cukor 0,08 g Só 3,96 g	Szénhidrát 60,74 g Cukor 0,07 g Só 2,86 g	Szénhidrát 78,76 g Cukor 0,84 g Só 4,09 g	Szénhidrát 70,80 g Cukor 10,28 g Só 4,35 g	Szénhidrát 78,42 g Cukor 0,04 g Só 4,59 g

### Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	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		
																

Real Food Kft. által készített  
 ételallergiainformáció

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!