



Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Epres tej, Briós	Szilvás tea, Kockasajt, Zsemle	Tej, Pulyka felvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Turista felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Rozsos stangli	Csipkebogyó tea, Tojáskrém, Jégcsap retek, Félbarna kenyér
		Energia: 488,12 Kcal / 2 040,34 KJ	Energia: 212,05 Kcal / 886,37 KJ	Energia: 310,99 Kcal / 1 299,94 KJ	Energia: 473,40 Kcal / 1 978,81 KJ	Energia: 237,83 Kcal / 994,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17,50 g 14,45 g 6,64 g	6,36 g 5,28 g 3,05 g	19,87 g 9,45 g 3,64 g	15,15 g 14,47 g 4,34 g	8,67 g 6,55 g 1,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,44 g 11,37 g 0,93 g	32,49 g 9,99 g 1,02 g	36,64 g 0,00 g 1,79 g	70,90 g 12,59 g 2,58 g	35,95 g 9,99 g 1,75 g		
1,3,7,15,(8),(11)	1,7	1,7,(6)	1,3,7,11,(6)	1,3,7,10,(12)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves, Pusztapörkölt, Mongol saláta, Gyümölcs, Müzliszelet	Zöldséges burgonyaleves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Banán	Karfiol leves, Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret	Zabgaluskaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér	Rozmaringos csirkeraguleves, Nudli fahéjas szóráttal, Fahéjas szórat
		Energia: 596,66 Kcal / 2 494,04 KJ	Energia: 699,64 Kcal / 2 924,50 KJ	Energia: 597,99 Kcal / 2 499,60 KJ	Energia: 514,91 Kcal / 2 152,32 KJ	Energia: 891,51 Kcal / 3 726,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,71 g 31,37 g 8,59 g	19,45 g 39,71 g 10,34 g	29,87 g 26,17 g 5,89 g	19,87 g 33,45 g 11,43 g	33,88 g 26,68 g 3,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,32 g 2,40 g 3,70 g	64,55 g 0,10 g 4,38 g	59,99 g 0,84 g 3,17 g	33,09 g 0,04 g 2,44 g	127,00 g 10,04 g 2,47 g		
1,3,15,(5),(6),(7),(8),(11),(12)	1,7,9,(6),(10)	1,7,10,(12)	1,3,7,(12)	1,9		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Húspástétom, Teljes kiőrlésű kenyér	Magvas pogácsa	Mogyorókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű
		Energia: 346,64 Kcal / 1 448,96 KJ	Energia: 197,60 Kcal / 825,97 KJ	Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ	Energia: 427,84 Kcal / 1 788,37 KJ	Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,79 g 24,46 g 8,83 g	8,44 g 7,47 g 2,36 g	5,80 g 11,00 g 4,65 g	8,07 g 19,15 g 3,49 g	11,27 g 1,62 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,48 g 0,10 g 2,24 g	23,92 g 0,00 g 0,79 g	19,25 g 1,93 g 0,35 g	55,30 g 28,80 g 1,25 g	42,22 g 12,20 g 0,67 g		
1,3,7	1,7	1,7,(6),(12)	1,6,7,8	1,7		





Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

