



Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávét, Ricottás táska			Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Zsemle			Zabkása, Kakaó szórat			Áfonyás tea, Snidlinges túrókrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Kenőmájás, Jégcsap retek, Graham kenyér		
		Energia: 424,02 Kcal / 1 772,40 KJ			Energia: 307,05 Kcal / 1 283,47 KJ			Energia: 229,15 Kcal / 957,85 KJ			Energia: 244,85 Kcal / 1 023,47 KJ			Energia: 258,52 Kcal / 1 080,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,78 g	16,75 g	8,04 g	13,94 g	15,46 g	8,42 g	8,96 g	4,49 g	1,77 g	11,51 g	6,48 g	3,08 g	14,02 g	5,34 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,04 g	15,99 g	0,54 g	27,90 g	9,99 g	1,59 g	37,95 g	11,99 g	0,18 g	34,64 g	9,99 g	1,26 g	38,35 g	0,00 g	1,22 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,7			1,7			1,7,(6),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Rántott leves, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs, Levesgyöngy, Körte			Májgombóc leves, Székelykáposzta, Tejföl 12%, Félbarna kenyér			Reszelt tészta leves, Paradicsom mártás 11-14, Húsgombóc, Burgonya sós féladag			Csontleves, Cérnamentelt, Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér			Frankfurti jellegű leves, Darásmetelt ízzel, Barackíz, Alma		
		Energia: 814,69 Kcal / 3 405,40 KJ			Energia: 625,96 Kcal / 2 616,51 KJ			Energia: 761,81 Kcal / 3 184,37 KJ			Energia: 641,82 Kcal / 2 682,81 KJ			Energia: 887,23 Kcal / 3 708,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,50 g	33,70 g	4,49 g	25,62 g	37,68 g	15,43 g	23,99 g	34,09 g	8,12 g	37,64 g	23,48 g	3,61 g	21,69 g	36,37 g	8,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,36 g	0,09 g	5,34 g	44,80 g	1,53 g	3,90 g	88,47 g	20,72 g	5,01 g	69,40 g	0,10 g	6,10 g	116,79 g	31,15 g	3,98 g		
1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,9			1,9,(7)			1,7,9,(6),(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi húskrém, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Piramis szelet, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli			Magvas pogácsa			Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ			Energia: 260,98 Kcal / 1 090,90 KJ			Energia: 345,64 Kcal / 1 444,78 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,25 g	7,04 g	1,14 g	21,29 g	6,64 g	1,63 g	19,24 g	8,90 g	2,38 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,27 g	0,00 g	1,06 g	28,68 g	0,00 g	1,54 g	45,06 g	0,10 g	1,71 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,3,(7)			1,(6),(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.11.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

