



Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vaníliás tej, Kakaós csiga			Citromos tea , Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Karamell, Briós			Erdei gyümölcsstea, Körözött , Félbarna kenyér			Tejeskávé, Vajkrém natur, Zöldpaprika, Graham kenyér		
		Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ			Energia: 207,51 Kcal / 867,39 KJ			Energia: 531,49 Kcal / 2 221,63 KJ			Energia: 238,20 Kcal / 995,68 KJ			Energia: 442,82 Kcal / 1 850,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,79 g	13,24 g	7,13 g	9,60 g	11,77 g	4,09 g	17,50 g	14,45 g	6,64 g	9,83 g	5,63 g	2,60 g	14,49 g	20,29 g	9,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,90 g	5,99 g	0,65 g	34,85 g	9,99 g	1,98 g	80,24 g	22,19 g	0,93 g	36,68 g	9,99 g	1,75 g	50,04 g	9,99 g	1,12 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Lebbencsleves , Finomfőzelék , Piritott csirkemáj, Körte			Magyaros gombaleves, Ananászos csirkeragu , Párolt rizs			Zellerkrémleves , Húsgombóc, Savanyú káposzta , Levesgyöngy, Tejföl 12 % , Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves , Főtt tojás , Sóskafezelék , Burgonya sós féladag			Borscs leves, Tejbedara , Kakaó szórat		
		Energia: 659,04 Kcal / 2 754,79 KJ			Energia: 787,93 Kcal / 3 293,55 KJ			Energia: 685,88 Kcal / 2 866,98 KJ			Energia: 548,74 Kcal / 2 293,73 KJ			Energia: 524,14 Kcal / 2 190,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33,80 g	27,20 g	5,29 g	35,46 g	29,54 g	4,10 g	21,60 g	48,10 g	14,43 g	18,66 g	22,21 g	5,23 g	19,60 g	21,42 g	7,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,59 g	0,08 g	5,71 g	93,62 g	7,47 g	3,25 g	40,45 g	0,02 g	5,17 g	66,76 g	15,02 g	3,07 g	62,45 g	14,04 g	1,45 g		
1,7			1,7			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Füstölt sonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Tojáskrém, Teljes kiőrlésű stangli			Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű			Magvas pogácsa		
		Energia: 181,97 Kcal / 760,63 KJ			Energia: 314,55 Kcal / 1 314,82 KJ			Energia: 180,58 Kcal / 754,82 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,21 g	7,08 g	2,26 g	13,70 g	8,06 g	1,46 g	6,25 g	7,04 g	1,14 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,67 g	0,00 g	1,08 g	44,60 g	0,10 g	1,94 g	23,27 g	0,00 g	1,06 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g		
1,(6),(7),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,7,(6),(12)				





**Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

