



Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Ízes levél	Gyümölcsstea, Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Gabonagolyó	Csipkebogyó tea, Kockasajt , Kifli, vizes	Szilvás tea, Snidlinges túrókrém , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 378,79 Kcal / 1 583,34 KJ	Energia: 163,14 Kcal / 681,93 KJ	Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ	Energia: 160,44 Kcal / 670,64 KJ	Energia: 271,66 Kcal / 1 135,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,51 g 15,59 g 5,47 g	4,84 g 1,67 g 0,03 g	13,50 g 4,75 g 2,24 g	5,13 g 5,45 g 2,97 g	11,73 g 6,48 g 3,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,66 g 20,89 g 0,75 g	31,73 g 9,99 g 0,55 g	53,25 g 12,45 g 0,72 g	22,46 g 9,99 g 0,85 g	39,38 g 9,99 g 1,27 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Karfiol leves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs	Reszelt tészta leves, Tököfőzelék , Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér, Gyümölcs	Zöldbableves, Pásztor tarhonya, Céklasaláta	Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Sült virsli , Félbarna kenyér	Zselici húsleves, Tészta köret, Mák szórat
		Energia: 876,56 Kcal / 3 664,02 KJ	Energia: 661,34 Kcal / 2 764,40 KJ	Energia: 673,46 Kcal / 2 815,06 KJ	Energia: 559,92 Kcal / 2 340,47 KJ	Energia: 610,08 Kcal / 2 550,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		25,60 g 46,81 g 13,95 g	28,52 g 31,05 g 6,04 g	22,39 g 27,74 g 7,62 g	17,33 g 31,46 g 7,49 g	22,47 g 25,48 g 6,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
87,17 g 0,03 g 4,30 g	65,51 g 0,09 g 4,41 g	75,86 g 5,48 g 4,41 g	50,83 g 14,31 g 4,54 g	72,04 g 15,03 g 1,59 g		
1,7	1,3,7,9	1,3,7,15,(6)	1,3,(6),(7),(10)	1,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tonhalkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd	Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle	Tojáskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Pizzás csiga
		Energia: 178,23 Kcal / 745,00 KJ	Energia: 245,45 Kcal / 1 025,98 KJ	Energia: 145,81 Kcal / 609,49 KJ	Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ	Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		6,19 g 6,98 g 1,14 g	14,15 g 8,78 g 2,22 g	9,92 g 3,36 g 1,06 g	8,43 g 6,70 g 1,29 g	5,58 g 5,89 g 1,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
22,88 g 0,00 g 1,07 g	26,96 g 0,05 g 1,26 g	19,14 g 0,00 g 1,40 g	23,00 g 0,00 g 0,88 g	27,07 g 6,24 g 0,21 g		
1,3,4,10,(6)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7)	1,3,10,(12)	1,7,(6),(12)		





**Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

