



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Sajtos stangli			Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér			Karamell, Briós			Citromos tea , Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 403,33 Kcal / 1 685,92 KJ			Energia: 268,85 Kcal / 1 123,79 KJ			Energia: 348,38 Kcal / 1 456,23 KJ			Energia: 198,51 Kcal / 829,77 KJ			Energia: 345,96 Kcal / 1 446,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	7,45 g	2,64 g	8,68 g	10,31 g	3,54 g	17,50 g	14,45 g	6,64 g	5,03 g	5,27 g	1,23 g	15,73 g	15,86 g	8,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,25 g	1,90 g	1,23 g	35,21 g	9,99 g	1,80 g	80,24 g	22,19 g	0,93 g	32,75 g	9,99 g	1,51 g	34,81 g	9,99 g	1,66 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kertészleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta			Lebbencsleves , Húsos babragu, Banán, Félbarna kenyér			Csurgatott tojás leves , Rántott halrudacska, Párolt rizs , Tartármártás			Zöldborsóleves , Paradicsom mártás 11-14, Húsgombóc, Főtt burgonya			Frankfurti jellegű leves , Szilvás gombóc , Fahéjas szórat		
		Energia: 652,92 Kcal / 2 729,21 KJ			Energia: 623,12 Kcal / 2 604,64 KJ			Energia: 750,19 Kcal / 3 135,79 KJ			Energia: 875,55 Kcal / 3 659,80 KJ			Energia: 591,27 Kcal / 2 471,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,58 g	30,82 g	8,14 g	21,70 g	25,55 g	7,28 g	36,28 g	31,35 g	6,08 g	29,40 g	34,78 g	8,15 g	13,14 g	37,27 g	7,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,15 g	5,52 g	2,83 g	75,09 g	0,67 g	2,85 g	80,51 g	9,99 g	3,38 g	109,28 g	20,71 g	5,00 g	51,26 g	9,99 g	5,00 g		
1,9,15			1,(7)			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,9			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű stangli			Kenőmájas, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 191,35 Kcal / 799,84 KJ			Energia: 387,28 Kcal / 1 618,83 KJ			Energia: 103,28 Kcal / 431,71 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,57 g	7,64 g	2,24 g	15,98 g	12,74 g	3,81 g	3,80 g	1,88 g	0,10 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,25 g	0,00 g	1,10 g	49,75 g	0,10 g	1,92 g	17,62 g	0,00 g	0,59 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7,(6)			1,7,11			1,3,7,(6),(10),(12)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

