



Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vaníliás tej, Kalács fonott 500g			Csipkebogyó tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér			Meggyes tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle		
		Energia: 346,99 Kcal / 1 450,42 KJ			Energia: 206,85 Kcal / 864,63 KJ			Energia: 329,86 Kcal / 1 378,81 KJ			Energia: 224,94 Kcal / 940,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,40 g	9,01 g	4,21 g	5,45 g	3,41 g	0,56 g	15,07 g	15,23 g	8,00 g	12,21 g	7,09 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,67 g	9,49 g	0,85 g	38,38 g	9,99 g	1,93 g	32,96 g	9,99 g	1,41 g	28,01 g	9,99 g	1,08 g		
1,3,7			1,3,10,(7)			1,7			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Karáléleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Sült virsli , Gyümölcs, Félbarna kenyér			Csurgatott tojás leves , Fűszeres pecsenye, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Babgulyás , Piskóta kocka , Csokoládé puding, Félbarna kenyér		
		Energia: 801,50 Kcal / 3 350,27 KJ			Energia: 649,18 Kcal / 2 713,57 KJ			Energia: 728,90 Kcal / 3 046,80 KJ			Energia: 867,83 Kcal / 3 627,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,76 g	44,80 g	16,96 g	20,08 g	39,58 g	11,15 g	23,88 g	43,58 g	9,82 g	28,77 g	39,88 g	6,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,15 g	0,23 g	3,10 g	51,82 g	0,05 g	4,61 g	58,61 g	0,00 g	7,14 g	97,33 g	19,98 g	1,24 g		
1,7,9			1,3,7,(6),(10)			1,3,10,15,(6),(7),(11)			1,3,7,9,(6),(8),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Magvas pogácsa			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 236,03 Kcal / 986,61 KJ			Energia: 159,44 Kcal / 666,46 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,31 g	11,51 g	3,68 g	5,11 g	5,68 g	1,67 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
23,63 g	0,00 g	1,30 g	22,19 g	0,00 g	0,66 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,7,11			1,(6),(7)			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

