



Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Barackos tea, Kapros túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes tea, Húspástétom, Lilahagyma, Félbarna kenyér			Karamell, Briós			Citromos tea , Füstölt sonka, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Tavaszi felvágott, Liga margarin, Graham kenyér		
		Energia: 239,02 Kcal / 999,10 KJ			Energia: 262,68 Kcal / 1 098,00 KJ			Energia: 531,49 Kcal / 2 221,63 KJ			Energia: 254,82 Kcal / 1 065,15 KJ			Energia: 350,13 Kcal / 1 463,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,17 g	6,40 g	3,08 g	9,06 g	7,41 g	2,47 g	17,50 g	14,45 g	6,64 g	13,64 g	7,46 g	2,21 g	17,29 g	14,05 g	5,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,74 g	9,99 g	1,26 g	39,42 g	9,99 g	1,26 g	80,24 g	22,19 g	0,93 g	33,18 g	9,99 g	1,05 g	38,60 g	0,00 g	2,00 g		
1,7			1,7			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(12)			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Brokkolikrémleves, Napraforgómag, Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret			Tarhonyaleves , Zöldbabfőzelék , Dínó falatok, Félbarna kenyér, Alma			Karatábéleves , Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás			Zabgaluskaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér			Nyírségi gombócleves, Piskótaralád		
		Energia: 770,05 Kcal / 3 218,81 KJ			Energia: 581,75 Kcal / 2 431,72 KJ			Energia: 752,49 Kcal / 3 145,41 KJ			Energia: 559,93 Kcal / 2 340,51 KJ			Energia: 724,67 Kcal / 3 029,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,30 g	40,73 g	8,05 g	12,81 g	32,15 g	6,80 g	39,69 g	34,62 g	7,92 g	22,01 g	34,30 g	11,36 g	20,14 g	33,26 g	12,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,74 g	0,05 g	4,11 g	59,11 g	0,10 g	3,22 g	73,44 g	10,09 g	3,96 g	40,17 g	0,05 g	3,96 g	85,18 g	41,22 g	1,53 g		
1,7,10,15,(12)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Marhapárizsi, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes			Vajkrém magyaros, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Pizzás csiga			Kenőmájas, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli		
		Energia: 208,17 Kcal / 870,15 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 261,96 Kcal / 1 094,99 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 424,62 Kcal / 1 774,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,65 g	11,55 g	4,02 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	5,47 g	16,58 g	7,76 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	14,92 g	13,97 g	5,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,56 g	0,00 g	3,00 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g	22,41 g	0,00 g	0,46 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g	59,92 g	2,60 g	2,40 g		
1,(6),(7),(10),(12)			1,7			1,7			1,7,(3)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2022.09.12. - 2022.09.16.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

