



Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé, Szezámós z. fűszeres sajtkrém, Kifli, vizes			Almás tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Fahéjas kakaó, Kalács fonott 500g			Szilvás tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Graham kenyér		
		Energia: 355,75 Kcal / 1 487,04 KJ			Energia: 539,91 Kcal / 2 256,82 KJ			Energia: 377,73 Kcal / 1 578,91 KJ			Energia: 224,62 Kcal / 938,91 KJ			Energia: 333,02 Kcal / 1 392,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,16 g	14,87 g	5,64 g	19,46 g	25,64 g	8,97 g	14,97 g	9,67 g	4,59 g	5,22 g	5,27 g	1,23 g	20,31 g	9,38 g	3,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,20 g	9,99 g	1,36 g	61,11 g	10,19 g	2,87 g	57,26 g	14,49 g	0,86 g	37,21 g	9,99 g	1,52 g	41,76 g	0,00 g	2,20 g		
1,7,11			1,(7)			1,3,7			1,(6),(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Hagymaleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Csurgatott tojás leves , BBQ csirkecomb, Párolt zöldség , Alma			Sütőtök krémleves, Bácskai rizseshús, Tökmag, Mongol saláta			Olasz zöldségleves , Zöldfűszeres halpogácsa, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér			Lencsegulyás, Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 % , Porcukor, Félbarna kenyér		
		Energia: 766,80 Kcal / 3 205,22 KJ			Energia: 558,95 Kcal / 2 336,41 KJ			Energia: 823,89 Kcal / 3 443,86 KJ			Energia: 583,08 Kcal / 2 437,27 KJ			Energia: 1 213,31 Kcal / 5 071,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,15 g	39,40 g	15,58 g	43,93 g	25,67 g	4,25 g	27,14 g	39,85 g	9,73 g	26,68 g	31,71 g	6,41 g	42,84 g	41,75 g	10,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,23 g	0,19 g	5,60 g	36,95 g	0,24 g	4,94 g	88,16 g	8,39 g	2,93 g	46,33 g	0,21 g	4,58 g	162,90 g	15,03 g	2,46 g		
1,7,9			1,3,(6),(7),(10),(12)			1,7,15,(8),(11),(12)			1,3,4,7,9			1,7,9,10,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Marhapárizsi, Liga margarin, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Kifli, vizes			Mustáros sonkakrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Ízes levél			Alma-meggy püré		
		Energia: 229,61 Kcal / 959,77 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 206,37 Kcal / 862,63 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 52,70 Kcal / 220,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,78 g	11,83 g	4,00 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	11,30 g	5,35 g	1,60 g	2,27 g	10,97 g	2,92 g	0,18 g	0,10 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,15 g	0,00 g	2,71 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	28,03 g	0,00 g	1,25 g	24,00 g	10,90 g	0,41 g	12,10 g	10,40 g	0,00 g		
1,(6),(7),(10),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)							





Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

