



Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Vaníliás tej, Kakaós csiga			Citromos tea, Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér			Karamell, Briós			Erdei gyümölcstea, Körözött, Félbarna kenyér			Tejeskávé, Vajkrém natur, Zöldpaprika, Graham kenyér		
		Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ			Energia: 206,92 Kcal / 864,93 KJ			Energia: 527,48 Kcal / 2 204,87 KJ			Energia: 210,68 Kcal / 880,64 KJ			Energia: 438,80 Kcal / 1 834,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,79 g	13,24 g	7,13 g	9,55 g	11,77 g	4,09 g	17,50 g	14,45 g	6,64 g	9,19 g	2,86 g	1,32 g	14,49 g	20,29 g	9,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,90 g	5,99 g	0,65 g	34,77 g	9,99 g	1,98 g	79,24 g	21,19 g	0,93 g	36,69 g	9,99 g	1,76 g	49,04 g	8,99 g	1,12 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Lebbencsleves, Finomfőzelék, Piritott csirkemáj, Körte			Magyaros gombaleves, Ananászos csirkeragu, Párolt rizs			Zellerkrémleves, Húsgombóc, Savanyú káposzta, Levesgyöngy, Tejföl 12%, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Főtt tojás, Sóskafezelék, Burgonya sós féladag			Borscs leves, Tejbedara, Kakaó szórát		
		Energia: 659,04 Kcal / 2 754,79 KJ			Energia: 751,51 Kcal / 3 141,31 KJ			Energia: 685,88 Kcal / 2 866,98 KJ			Energia: 546,51 Kcal / 2 284,41 KJ			Energia: 524,14 Kcal / 2 190,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,80 g	27,20 g	5,29 g	33,00 g	27,43 g	3,79 g	21,60 g	48,10 g	14,43 g	18,57 g	22,20 g	5,23 g	19,60 g	21,42 g	7,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,59 g	0,08 g	5,71 g	91,86 g	6,41 g	3,24 g	40,45 g	0,02 g	5,17 g	66,31 g	15,02 g	3,06 g	62,45 g	14,04 g	1,45 g		
1,7			1,7			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Füstölt sonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Tojáskrém, Teljes kiőrlésű stangli			Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű			Magvas pogácsa		
		Energia: 181,97 Kcal / 760,63 KJ			Energia: 315,25 Kcal / 1 317,75 KJ			Energia: 180,54 Kcal / 754,66 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,21 g	7,08 g	2,26 g	13,76 g	7,55 g	1,30 g	6,25 g	7,04 g	1,14 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,67 g	0,00 g	1,08 g	45,79 g	0,10 g	2,01 g	23,26 g	0,00 g	1,03 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g		
1,(6),(7),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

