



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Vaníliás tej, Ízes levél	Almás tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Liga margarin, Kifli, vizes	Szilvás tea, Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea , Házi húskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér										
		Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 KJ		Energia: 206,85 Kcal / 864,63 KJ		Energia: 252,93 Kcal / 1 057,25 KJ		Energia: 261,65 Kcal / 1 093,70 KJ		Energia: 284,07 Kcal / 1 187,41 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	5,45 g	3,41 g	0,56 g	10,44 g	8,19 g	3,24 g	13,88 g	7,33 g	2,31 g	18,33 g	5,79 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,24 g	16,89 g	0,74 g	38,38 g	9,99 g	1,93 g	34,58 g	8,99 g	0,79 g	34,93 g	9,99 g	1,52 g	39,15 g	9,99 g	1,96 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,3,7,10		1,7		1,(6),(7)		1,3,(7)								
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Daragaluska leves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér	Paradicsomleves, Pritaminpaprikás vagdalt, Burgonyapüré , Mongol saláta	Csontleves, Eperlevél, Sárgaborsó főzelék , Lecsós virsli, Alma	Brokkolikrémleves , Rántott halrudacska, Rizibizi , Tartármártás , Napraforgómag	Nyírségi gombóclevés, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %										
		Energia: 572,52 Kcal / 2 393,13 KJ		Energia: 802,75 Kcal / 3 355,50 KJ		Energia: 714,19 Kcal / 2 985,31 KJ		Energia: 891,04 Kcal / 3 724,55 KJ		Energia: 922,45 Kcal / 3 855,84 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,25 g	38,45 g	12,77 g	28,15 g	38,06 g	10,33 g	30,39 g	35,13 g	8,40 g	45,46 g	43,54 g	7,81 g	33,43 g	52,88 g	20,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,68 g	0,02 g	2,35 g	85,13 g	10,61 g	4,06 g	67,98 g	0,05 g	5,34 g	78,96 g	2,04 g	2,41 g	76,94 g	5,54 g	3,71 g		
1,3,7,9,(12)		1,3,7,9,15,(12)		1,9,(6),(7),(10)		1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)		1,7,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd	Sajtkrém, natur, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű	Pizzás csiga										
		Energia: 181,44 Kcal / 758,42 KJ		Energia: 278,04 Kcal / 1 162,21 KJ		Energia: 159,12 Kcal / 665,12 KJ		Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ		Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,39 g	5,95 g	1,65 g	11,63 g	13,54 g	4,08 g	7,83 g	4,43 g	2,48 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,69 g	0,00 g	1,58 g	26,88 g	0,05 g	1,93 g	21,88 g	0,00 g	1,08 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g		
1,3,7,(6)		1,3,7,11,(6)		1,3,7		1,7		1,7,(6),(12)								





**Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

