



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tejeskávés, Briós			Citromos tea, Szezámós z. fűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Karamell, Kukoricapehely			Erdei gyümölcsstea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Snidlinges túrókrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ			Energia: 284,62 Kcal / 1 189,71 KJ			Energia: 346,46 Kcal / 1 448,20 KJ			Energia: 253,68 Kcal / 1 060,38 KJ			Energia: 228,17 Kcal / 953,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,58 g	14,45 g	6,64 g	10,04 g	11,24 g	3,63 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	13,69 g	7,49 g	2,20 g	9,83 g	5,72 g	2,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,04 g	20,19 g	0,94 g	35,49 g	9,99 g	1,17 g	64,74 g	9,99 g	1,47 g	32,80 g	9,99 g	1,05 g	33,88 g	9,99 g	1,26 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7,11			7			1,(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Májgombóc leves , Fejtett babfőzelék , Aprópecsenye			Tejfölös gombaleves, Pásztor tarhonya, Káposztasaláta			Csurgatott tojás leves, Sertés tokány, Tészta köret			Lebbencsleves , Sült csirkecomb , Párolt zöldség , Gyümölcs			Palócleves , Szilvás gombóc, Fahéjas szórát		
		Energia: 874,80 Kcal / 3 656,66 KJ			Energia: 662,25 Kcal / 2 768,21 KJ			Energia: 660,65 Kcal / 2 761,52 KJ			Energia: 694,19 Kcal / 2 901,71 KJ			Energia: 650,58 Kcal / 2 719,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,80 g	48,27 g	14,97 g	24,04 g	30,98 g	8,75 g	25,56 g	37,11 g	10,37 g	53,57 g	29,08 g	5,58 g	15,15 g	39,97 g	8,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,95 g	1,34 g	4,23 g	70,74 g	0,04 g	4,47 g	55,25 g	0,00 g	2,43 g	53,08 g	0,07 g	3,93 g	57,92 g	10,03 g	3,24 g		
1,7,9,10,(3),(6),(12)			1,3,7,15,(6),(12)			1,3,7			1			1,7				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Lönccsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Kenőmájás, Kígyóborka, Magvas rúd			Tojáskrém, Zsemle			Magvas pogácsa		
		Energia: 180,54 Kcal / 754,66 KJ			Energia: 126,35 Kcal / 528,14 KJ			Energia: 157,99 Kcal / 660,40 KJ			Energia: 153,22 Kcal / 640,46 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
		6,25 g	7,04 g	1,14 g	3,54 g	4,86 g	1,29 g	5,59 g	2,99 g	0,05 g	6,64 g	6,27 g	1,34 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
23,26 g	0,00 g	1,03 g	17,54 g	0,00 g	1,54 g	26,32 g	0,05 g	0,77 g	17,62 g	0,00 g	0,90 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,(6),(7)			1,3,7,11,(6),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

