



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Banános tej, Sajtos stangli			Citromos tea , Mustáros sonkakrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Tk. ízes levél			Áfonyás tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd			Kakaó , Olasz felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 404,04 Kcal / 1 688,89 KJ			Energia: 218,70 Kcal / 914,17 KJ			Energia: 500,71 Kcal / 2 092,97 KJ			Energia: 250,90 Kcal / 1 048,76 KJ			Energia: 342,98 Kcal / 1 433,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,50 g	7,45 g	2,64 g	10,30 g	5,35 g	1,49 g	13,58 g	24,75 g	9,04 g	7,59 g	7,59 g	2,03 g	16,04 g	12,11 g	5,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,42 g	2,06 g	1,23 g	32,01 g	10,00 g	0,71 g	73,04 g	29,99 g	0,94 g	37,28 g	10,05 g	1,19 g	42,48 g	9,99 g	1,24 g		
1,3,7,15			1,7,10,(6),(12)			1,3,7,(8),(11)			1,3,7,11,(6)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Karfiolkrémleves, Bácskai rizseshús, Levesgyöngy, Mongol saláta			Zabgaluskaleves, Zöldbabfőzelék , Dínó falatok, Gyümölcs			Hagymaleves , Ázsiai csirkés tészta			Burgonya gombóclevés, Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyömbéres jércelével, Gránátos kocka isk, Csemege uborka		
		Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ			Energia: 438,36 Kcal / 1 832,34 KJ			Energia: 503,86 Kcal / 2 106,13 KJ			Energia: 418,46 Kcal / 1 749,16 KJ			Energia: 559,41 Kcal / 2 338,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,59 g	46,02 g	11,39 g	10,21 g	26,58 g	5,25 g	27,59 g	11,52 g	1,93 g	16,43 g	25,01 g	6,63 g	24,96 g	16,87 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,83 g	0,04 g	2,50 g	38,84 g	0,14 g	2,61 g	71,77 g	0,00 g	4,45 g	31,22 g	2,00 g	2,42 g	75,98 g	0,04 g	3,51 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,6,9,(7),(12)			1,9			1,9,10,15				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Lenmagos tojáskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes			Zala felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Császárszemle			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Piskótaszület, Alma		
		Energia: 177,64 Kcal / 742,54 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 225,95 Kcal / 944,47 KJ			Energia: 354,86 Kcal / 1 483,31 KJ			Energia: 272,42 Kcal / 1 138,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,82 g	7,43 g	1,38 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	9,05 g	12,38 g	3,13 g	17,58 g	12,04 g	6,20 g	6,09 g	8,00 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,90 g	0,00 g	1,37 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g	19,45 g	0,00 g	1,14 g	43,64 g	19,98 g	0,81 g	43,51 g	22,86 g	0,08 g		
1,3,10,(12)			1,7			1,3,7,(6),(8),(11)			1,7			1,3,7				





**Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

