



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Mogyorókrém , Félbarna kenyér	Almás tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Karácsonyi kakaó, Fonott kalács	Csipkebogyó tea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsstea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 451,93 Kcal / 1 889,07 KJ	Energia: 231,38 Kcal / 967,17 KJ	Energia: 376,85 Kcal / 1 575,23 KJ	Energia: 235,66 Kcal / 985,06 KJ	Energia: 364,03 Kcal / 1 521,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,51 g 16,60 g 4,48 g	6,49 g 6,94 g 1,25 g	15,16 g 9,96 g 4,74 g	9,73 g 2,73 g 1,36 g	13,97 g 14,75 g 5,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,59 g 19,20 g 1,77 g	35,80 g 10,00 g 1,52 g	56,33 g 13,49 g 0,86 g	42,13 g 15,99 g 0,92 g	43,33 g 17,00 g 3,27 g		
1,6,7,8	1,3,4,10,(6),(7)	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Húsgombóclevés , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás, Gyümölcs	Sütőtök krémleves, Lecsós csirkemáj, Párolt bulgur, Tökmag	Tarhonyaleves , Székelykáposzta, Tejföl 12 % , Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Csemege uborka	Jókai bableves , Darásmetélt ízzel , Barackíz
		Energia: 457,88 Kcal / 1 913,94 KJ	Energia: 790,63 Kcal / 3 304,83 KJ	Energia: 604,74 Kcal / 2 527,81 KJ	Energia: 728,22 Kcal / 3 043,96 KJ	Energia: 772,43 Kcal / 3 228,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,73 g 15,97 g 2,65 g	37,90 g 33,63 g 7,08 g	20,57 g 40,22 g 13,70 g	30,08 g 20,82 g 5,26 g	21,66 g 26,41 g 4,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54,25 g 9,02 g 3,33 g	87,13 g 8,43 g 3,84 g	39,24 g 0,00 g 2,53 g	102,55 g 0,00 g 5,56 g	111,13 g 31,19 g 2,81 g		
1,3,6,7,9	1,7,(8),(11)	1,3,7,(12)	1,3,7,10,15	1,9,(12)		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vajkrém magyaros, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű	Piramis szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tk. sajtos pogácsa, Alma	Mozzarella sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Császárzsemle
		Energia: 242,24 Kcal / 1 012,56 KJ	Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ	Energia: 208,11 Kcal / 869,90 KJ	Energia: 323,25 Kcal / 1 351,19 KJ	Energia: 189,02 Kcal / 790,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,16 g 16,77 g 7,83 g	7,61 g 5,62 g 3,03 g	13,61 g 7,42 g 2,20 g	1,16 g 21,16 g 6,50 g	5,26 g 10,28 g 2,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
18,41 g 0,00 g 0,49 g	19,82 g 0,00 g 1,00 g	21,87 g 0,00 g 1,06 g	6,20 g 0,50 g 0,08 g	19,06 g 0,00 g 0,58 g		
1,3,7,(12)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7,(8),(11)		





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

