



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávét, Molnárka	Citromos tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tej, Ökorszem	Szilvás tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyes tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 348,32 Kcal / 1 455,98 KJ		Energia: 278,75 Kcal / 1 165,18 KJ		Energia: 282,41 Kcal / 1 180,47 KJ		Energia: 195,77 Kcal / 818,32 KJ		Energia: 286,00 Kcal / 1 195,48 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,58 g	7,55 g	10,54 g	9,47 g	12,15 g	4,05 g	12,50 g	7,95 g	3,24 g	5,00 g	5,26 g	1,23 g	10,32 g	11,26 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,54 g	13,49 g	0,69 g	32,85 g	10,00 g	1,37 g	39,54 g	7,17 g	0,62 g	32,22 g	10,00 g	1,51 g	35,73 g	10,00 g	1,18 g		
1,3,7		1,7,(6)		1,3,7,15		1,(6),(7)		1,7,11								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék, Vagdaltgolyó, Gyümölcs	Vegyes gyümölcsleves, Tarhonyáshús, Káposztasaláta	Magyaros zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült virsli	Paradicsomleves, Jóasszony ragu, Petrezselymes burgonya	Frankfurti jellegű leves, Mák szórat, Tészta köret										
		Energia: 681,39 Kcal / 2 848,21 KJ		Energia: 699,08 Kcal / 2 922,15 KJ		Energia: 637,17 Kcal / 2 663,37 KJ		Energia: 765,83 Kcal / 3 201,17 KJ		Energia: 718,82 Kcal / 3 004,67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,10 g	32,28 g	5,09 g	25,00 g	29,70 g	9,71 g	29,75 g	32,96 g	9,14 g	26,33 g	39,56 g	9,19 g	23,38 g	35,50 g	9,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,60 g	1,19 g	5,14 g	79,84 g	15,04 g	1,93 g	54,61 g	1,54 g	3,77 g	74,30 g	10,48 g	5,10 g	75,51 g	14,99 g	3,30 g		
1,3,6,7,(9),(10),(11)		1,7,15,(12)		1,7,9,10,(6),(12)		1,9		1,7,9,(6),(10)								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér	Kenőmájás, Kígyóuborka, Bagett	Csemege szalámi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kefír poharas, Kifli, vizes	Mini pizza										
		Energia: 220,06 Kcal / 919,85 KJ		Energia: 161,49 Kcal / 675,03 KJ		Energia: 344,99 Kcal / 1 442,06 KJ		Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ		Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,03 g	9,41 g	2,48 g	5,34 g	2,94 g	0,45 g	12,76 g	24,40 g	8,84 g	8,56 g	7,64 g	3,91 g	8,00 g	29,00 g	9,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,87 g	0,00 g	0,83 g	29,42 g	2,30 g	0,77 g	24,37 g	0,10 g	2,25 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,(7)		1,7,(6),(10)		1,3,7		1,7		1,7,(3),(8),(11)								





**Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

