



Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Tejeskávét, Ricottás táska			Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Limonádé, Vajkrém magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Liga margarin, Kígyóuborka, Bagett		
		Energia: 386,38 Kcal / 1 615,07 KJ			Energia: 236,05 Kcal / 986,69 KJ			Energia: 229,50 Kcal / 959,31 KJ			Energia: 142,54 Kcal / 595,82 KJ			Energia: 262,70 Kcal / 1 098,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,05 g	16,00 g	7,63 g	10,43 g	9,89 g	5,14 g	4,24 g	12,47 g	5,82 g	3,84 g	2,55 g	0,63 g	11,50 g	6,83 g	2,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,09 g	12,99 g	0,47 g	26,15 g	6,99 g	1,17 g	24,64 g	5,99 g	0,36 g	25,93 g	6,99 g	0,44 g	39,98 g	2,30 g	1,01 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,3,7			1,7			1,(7)			1,7				
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Magyaros zöldségleves, Arrabiata spagetti, Reszelt sajt, Alma			Zöldborsóleves, Főtt tojás, Burgonyafőzelék, Gyümölcs			Meggyleves, Rántott halrudacska, Rizi-bizi ovi, Tartármártás			Tarhonyaleves, Párolt rizs, Rántott sajt, Túró Rudi			Hamisgulyás, Darásmetél, Barackíz, Nektarin		
		Energia: 428,24 Kcal / 1 790,04 KJ			Energia: 423,71 Kcal / 1 771,11 KJ			Energia: 487,55 Kcal / 2 037,96 KJ			Energia: 760,86 Kcal / 3 180,39 KJ			Energia: 610,36 Kcal / 2 551,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,00 g	15,88 g	6,19 g	12,49 g	21,24 g	4,53 g	24,15 g	18,00 g	4,12 g	20,88 g	30,16 g	5,34 g	12,05 g	17,50 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,76 g	0,18 g	1,13 g	44,51 g	0,06 g	0,22 g	56,26 g	14,43 g	1,33 g	100,52 g	11,92 g	1,47 g	100,12 g	18,71 g	0,16 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,7			1,9,(12)				
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű stangli			Mogyorókrém, Félbarna kenyér			Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Mákos patkó			Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 264,18 Kcal / 1 104,27 KJ			Energia: 257,66 Kcal / 1 077,02 KJ			Energia: 173,50 Kcal / 725,23 KJ			Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,10 g	4,05 g	0,81 g	5,63 g	9,68 g	1,84 g	8,49 g	7,06 g	1,93 g	6,27 g	16,10 g	0,00 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,65 g	0,10 g	1,18 g	36,71 g	14,40 g	1,16 g	18,94 g	0,00 g	0,76 g	36,04 g	0,00 g	0,00 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,(7)			1,6,7,8			1,3,(7)			1,3,7			1,7				





Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

