



Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Kakaó, Dejós csiga 50g			Szilvás tea, Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Bagett			Karamell , Cifra kifli			Erdei gyümölcsstea, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű stangli			Citromos tea, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 524,05 Kcal / 2 190,53 Kj			Energia: 228,18 Kcal / 953,79 Kj			Energia: 298,63 Kcal / 1 248,27 Kj			Energia: 291,79 Kcal / 1 219,68 Kj			Energia: 144,56 Kcal / 604,26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16,71 g	18,33 g	2,01 g	8,02 g	4,59 g	2,25 g	11,10 g	3,00 g	1,63 g	10,12 g	4,03 g	0,80 g	3,46 g	2,83 g	0,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,04 g	7,99 g	0,27 g	39,60 g	9,29 g	1,10 g	48,59 g	14,49 g	0,62 g	51,44 g	7,09 g	1,19 g	26,15 g	6,99 g	0,56 g		
7,(1)			1,7			1,3,7,(11),(12)			1,(7)			1,3,7				
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	BrokkolikréMLEves , Levesgyöngy, Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret			Reszelt tészta leves, Paradicsom mártás, Főtt burgonya, Körte			Árpagyöngyleves, Finomfőzelék , Lecsós virsli, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejfölös gombaleves, Rántott csirkecomb , Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta, Alma			Nyírségi gombóclevés hm., Mák szórat, Tészta köret , Nektarin		
		Energia: 713,64 Kcal / 2 983,02 Kj			Energia: 477,23 Kcal / 1 994,82 Kj			Energia: 532,88 Kcal / 2 227,44 Kj			Energia: 641,32 Kcal / 2 680,72 Kj			Energia: 453,43 Kcal / 1 895,34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,66 g	30,38 g	6,28 g	9,30 g	12,73 g	1,56 g	18,96 g	28,98 g	6,82 g	31,66 g	28,08 g	6,10 g	11,90 g	16,57 g	3,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,57 g	0,67 g	2,54 g	80,21 g	16,56 g	0,12 g	48,05 g	0,06 g	2,85 g	66,30 g	0,02 g	3,16 g	63,61 g	11,11 g	0,15 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,9			1,7,(6),(10)			1,3,7,12,15			1,7,9				
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Mini pizza		
		Energia: 109,64 Kcal / 458,30 Kj			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 Kj			Energia: 135,06 Kcal / 564,55 Kj			Energia: 303,67 Kcal / 1 269,34 Kj			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,28 g	2,79 g	0,67 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	4,84 g	4,41 g	0,71 g	14,19 g	9,63 g	4,94 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
17,93 g	0,00 g	0,56 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g	19,09 g	0,00 g	0,57 g	39,72 g	16,98 g	0,80 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,7			1,7			1,3,4,10,(6)			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

