



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Banános tej, Kifli teljes kiőrlésű			Barackos tea, Snidlinges tojáskrém, Félbarna kenyér			Karamell , Kukoricapehely			Áfonyás tea, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 198,47 Kcal / 829,60 KJ			Energia: 176,07 Kcal / 735,97 KJ			Energia: 318,18 Kcal / 1 329,99 KJ			Energia: 138,20 Kcal / 577,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,07 g	3,62 g	1,69 g	6,46 g	4,47 g	0,98 g	10,65 g	3,30 g	1,68 g	3,77 g	2,49 g	0,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,16 g	0,13 g	0,71 g	27,36 g	7,00 g	0,92 g	61,09 g	8,99 g	1,41 g	25,15 g	7,00 g	0,45 g		
1,7,15			1,3,10,(7),(12)			7			1,(7)				
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék , Főtt tojás, Gyümölcs			Árpagyöngyleves, Meggymártás , Pírtott dara, Narancs			Paradicsomleves, Gombapaprikás, Galuska köret ovi, Vitaminsaláta			Nyírségi gombóclevés hm., Piskótarolád, Alma		
		Energia: 381,97 Kcal / 1 596,63 KJ			Energia: 551,72 Kcal / 2 306,19 KJ			Energia: 530,39 Kcal / 2 217,03 KJ			Energia: 395,77 Kcal / 1 654,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,62 g	15,89 g	2,83 g	9,70 g	16,91 g	3,41 g	12,95 g	13,17 g	2,23 g	8,84 g	12,98 g	5,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,16 g	0,06 g	1,25 g	88,19 g	14,41 g	0,08 g	36,30 g	8,38 g	0,74 g	60,11 g	28,82 g	0,19 g		
1,3,7			1,7			1,3,7,9,12,15			1,3,7,9				
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Vajkrém natur, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Kefír poharas , Zsemle		
		Energia: 118,22 Kcal / 494,16 KJ			Energia: 263,60 Kcal / 1 101,85 KJ			Energia: 212,76 Kcal / 889,34 KJ			Energia: 209,09 Kcal / 874,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,01 g	2,41 g	0,72 g	10,15 g	4,08 g	0,80 g	4,52 g	12,51 g	5,84 g	9,54 g	7,41 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,32 g	0,00 g	0,84 g	44,40 g	0,10 g	1,18 g	20,21 g	0,00 g	0,44 g	25,82 g	0,00 g	1,06 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,7				





Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

