



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Karácsonyi kakaó, Rózsakalács			Csipkebogyó tea, Sajtkrém, natur, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Almás tea, Reszelt sajt , Liga margarin, Zöldpaprika, Hamburger puffancs			Karamell , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 319,44 Kcal / 1 335,26 KJ			Energia: 166,59 Kcal / 696,35 KJ			Energia: 222,61 Kcal / 930,51 KJ			Energia: 364,40 Kcal / 1 523,19 KJ			Energia: 234,02 Kcal / 978,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,37 g	12,21 g	4,53 g	6,79 g	3,17 g	1,83 g	10,54 g	5,38 g	2,34 g	14,46 g	21,51 g	10,56 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,59 g	12,49 g	0,62 g	27,45 g	6,99 g	0,81 g	32,69 g	2,43 g	1,11 g	27,57 g	9,00 g	1,16 g	39,01 g	8,99 g	0,71 g		
1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7				
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Zöldborsóleves, Paradicsomos spagetti, Reszelt sajt , Narancs			Magyaros burgonyaleves, Tököfőzelék, Főtt tojás, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyleves, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás			Olasz zöldségleves , Burgonyafőzelék , Zöldségpogácsa			Lencseleves, Szilvás gombóc ovi, Fahéjas szórat, Alma		
		Energia: 464,70 Kcal / 1 942,45 KJ			Energia: 427,53 Kcal / 1 787,08 KJ			Energia: 488,77 Kcal / 2 043,06 KJ			Energia: 455,27 Kcal / 1 903,03 KJ			Energia: 444,56 Kcal / 1 858,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,52 g	19,45 g	6,64 g	14,13 g	18,66 g	3,96 g	24,96 g	18,42 g	4,21 g	6,68 g	24,71 g	5,20 g	11,10 g	19,43 g	2,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,23 g	0,18 g	0,88 g	49,58 g	0,02 g	0,43 g	56,66 g	14,45 g	0,58 g	45,57 g	0,91 g	0,70 g	56,53 g	9,01 g	1,45 g		
1,7,9			1,3,7			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12)			1,3,7,9,11			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	Körözött , Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Liga margarin, Jégcsap rettek, Bagett			Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tk.pizzás csiga			Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle		
		Energia: 163,85 Kcal / 684,89 KJ			Energia: 166,23 Kcal / 694,84 KJ			Energia: 176,46 Kcal / 737,60 KJ			Energia: 151,56 Kcal / 633,52 KJ			Energia: 100,31 Kcal / 419,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,91 g	5,03 g	2,08 g	4,73 g	3,83 g	1,06 g	8,83 g	7,60 g	1,91 g	4,00 g	16,20 g	5,60 g	3,04 g	2,24 g	0,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,58 g	0,00 g	0,61 g	29,61 g	2,30 g	0,74 g	18,20 g	0,00 g	0,71 g	21,00 g	2,20 g	0,40 g	17,10 g	0,00 g	0,55 g		
1,3,7			1,7			1,3,7			1,7,(3),(8),(11)			1,(7)				





Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

