



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(01248) Sertésmentes 4-6	Tej, Mogyorókrém , Félbarna kenyér	Almás tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Karácsonyi kakaó, Fonott kalács	Csipkebogyó tea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsstea, Főtt virslis, Ketchup, Teljes kiórlésű kenyér										
		Energia: 354,72 Kcal / 1 482,73 KJ		Energia: 172,09 Kcal / 719,34 KJ		Energia: 341,11 Kcal / 1 425,84 KJ		Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ		Energia: 265,95 Kcal / 1 111,67 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,43 g	12,68 g	3,47 g	5,05 g	4,33 g	0,79 g	13,27 g	8,97 g	4,20 g	7,06 g	1,83 g	0,87 g	10,35 g	10,58 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,31 g	14,40 g	1,43 g	28,21 g	7,00 g	0,96 g	51,52 g	11,49 g	0,79 g	34,02 g	11,99 g	0,76 g	31,94 g	11,20 g	2,26 g		
1,6,7,8		1,3,4,10,(6),(7)		1,3,7		1,7		1,(6),(7),(10)								
Ebéd	(01248) Sertésmentes 4-6	Magyaros zöldséglevés, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Gyümölcs	Sütőtök krémlevés, Tökmag, Lecsós csirkemáj, Párolt bulgur, Narancs	Tarhonyaleves , Hamis székelykáposzta, Tejföl 12 %, Teljes kiórlésű kenyér, Alma	Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Rántott karfiol, Burgonyapüré , Csemege uborka	Bableves , Darásmetél, Barackíz, Teljes kiórlésű kenyér										
		Energia: 393,90 Kcal / 1 646,50 KJ		Energia: 636,35 Kcal / 2 659,94 KJ		Energia: 283,06 Kcal / 1 183,19 KJ		Energia: 369,39 Kcal / 1 544,05 KJ		Energia: 572,47 Kcal / 2 392,92 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,33 g	14,29 g	2,48 g	29,83 g	25,99 g	5,64 g	6,13 g	13,08 g	3,58 g	5,60 g	11,90 g	2,56 g	14,38 g	15,31 g	1,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,96 g	6,04 g	0,29 g	72,77 g	7,51 g	0,47 g	34,58 g	0,00 g	0,27 g	58,08 g	0,00 g	1,44 g	93,65 g	18,73 g	0,27 g		
1,3,7,9		1,7,(8),(11)		1,3,7,(12)		1,3,7,10,15,(6),(9),(11)		1,9,(12)								
Uzsonna	(01248) Sertésmentes 4-6	Vajkrém magyaros, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiórlésű	Kockasajt , Kifli teljes kiórlésű	Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiórlésű kenyér	Tk. sajtos pogácsa, Alma	Mozzarella sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Császárszemle										
		Energia: 204,17 Kcal / 853,43 KJ		Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ		Energia: 109,40 Kcal / 457,29 KJ		Energia: 323,25 Kcal / 1 351,19 KJ		Energia: 166,28 Kcal / 695,05 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,90 g	12,77 g	5,90 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	3,77 g	2,49 g	0,63 g	1,16 g	21,16 g	6,50 g	5,15 g	7,96 g	1,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,19 g	0,00 g	0,48 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	18,06 g	0,00 g	0,45 g	6,20 g	0,50 g	0,08 g	18,55 g	0,00 g	0,47 g		
1,3,7,(12)		1,7		1,(7)		1,3,7,(8),(11)		1,3,7,(8),(11)								





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

