



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Tej, Mogyorókrém , Félbarna kenyér			Almás tea, Tonhalkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Karácsonyi kakaó, Fonott kalács			Csipkebogyó tea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű 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: 135,14 Kcal / 564,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	3,52 g	2,46 g	0,63 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	24,69 g	7,00 g	0,44 g		
1,6,7,8			1,3,4,10,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Magyaros zöldségleves, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Gyümölcs			Sütőtök krémleves, Tökmag, Lecsó , Párolt bulgur, Narancs			Tarhonyaleves , Hamis székelykáposzta, Tejföl 12 % , Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Gyümölcsle 100% 0,2l- es, Rántott karfiol, Burgonyapüré , Csemege uborka			Bableves , Darásmetélt, Barackíz, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 393,90 Kcal / 1 646,50 KJ			Energia: 470,38 Kcal / 1 966,19 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,33 g	14,29 g	2,48 g	13,75 g	15,25 g	2,24 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	71,72 g	7,51 g	0,10 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	(01247) Vegetáriánus 4-6	Vajkrém magyaros, Savanyú káposzta, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű			Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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!

