



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(01248) Sertésmentes 4-6</b>	Tejeskávé, Molnárika			Citromos tea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Epres tej, Ökörszem			Szilvás tea, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 314,70 Kcal / 1 315,45 KJ			Energia: 135,26 Kcal / 565,39 KJ			Energia: 258,06 Kcal / 1 078,69 KJ			Energia: 140,16 Kcal / 585,87 KJ			Energia: 222,53 Kcal / 930,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,85 g	6,80 g	10,13 g	3,52 g	2,46 g	0,63 g	10,80 g	7,20 g	2,83 g	3,82 g	2,54 g	0,63 g	7,34 g	8,72 g	2,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,59 g	11,49 g	0,62 g	24,72 g	7,00 g	0,44 g	36,87 g	7,16 g	0,56 g	25,47 g	7,00 g	0,44 g	28,56 g	8,00 g	0,87 g		
1,3,7			1,(7)			1,3,7,15			1,(7)			1,7,11				
<b>Ebéd</b>	<b>(01248) Sertésmentes 4-6</b>	Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék, Zöldsépgóga, Gyümölcs			Vegyes gyümölcsleves, Tojáspörkölt, Tarhonya köret ovi, Narancs			Magyaros zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Alma			Paradicsomleves, Jóasszony ragu sm, Petrezselymes burgonya			Frankfurti jellegű leves, Mák szórat, Tészta köret, Narancs		
		Energia: 431,57 Kcal / 1 803,96 KJ			Energia: 448,08 Kcal / 1 872,97 KJ			Energia: 512,58 Kcal / 2 142,58 KJ			Energia: 396,24 Kcal / 1 656,28 KJ			Energia: 601,24 Kcal / 2 513,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,22 g	18,19 g	3,39 g	9,70 g	15,56 g	3,09 g	23,91 g	25,93 g	7,47 g	8,12 g	14,00 g	1,60 g	19,00 g	29,96 g	7,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,67 g	0,86 g	1,66 g	65,27 g	14,99 g	0,33 g	45,22 g	1,05 g	1,65 g	58,23 g	8,38 g	0,05 g	62,90 g	10,01 g	1,61 g		
1,3,7,11			1,3,7			1,7,9,10,(6),(12)			1,9			1,7,9,(6),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(01248) Sertésmentes 4-6</b>	Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Liga margarin, Kígyóuborka, Bagett			Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kefír poharas, Kifli, vizes			Mini pizza		
		Energia: 182,59 Kcal / 763,23 KJ			Energia: 165,64 Kcal / 692,38 KJ			Energia: 110,98 Kcal / 463,90 KJ			Energia: 185,94 Kcal / 777,23 KJ			Energia: 519,14 Kcal / 2 170,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,22 g	7,31 g	1,88 g	4,70 g	3,83 g	1,05 g	3,46 g	2,80 g	0,68 g	8,56 g	7,64 g	3,91 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
19,90 g	0,00 g	0,66 g	29,38 g	2,30 g	0,74 g	18,19 g	0,00 g	0,57 g	20,64 g	0,00 g	0,89 g	56,00 g	5,00 g	1,20 g		
1,3,(7)			1,7			1,3,7			1,7			1,7,(3),(8),(11)				





**Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

