



Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01247) Vegetáriánus 4-6	Tejeskávét, Molnárika			Citromos tea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Epres tej, Ökörzem			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				
Ebéd	(01247) Vegetáriánus 4-6	Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék, Zöldsépgócás, Gyümölcs			Vegyes gyümölcsleves, Lecsós tarhonya, Káposztasaláta, Narancs			Magyaros zöldségleves, Zöldsépgócás, Lencsefőzelék, Alma			Paradicsomleves, Jóasszony ragu vega, Petrezselymes burgonya			Kelkáposztaleves, Mák szórát, Tészta köret, Narancs		
		Energia: 431,57 Kcal / 1 803,96 KJ			Energia: 377,11 Kcal / 1 576,32 KJ			Energia: 455,53 Kcal / 1 904,12 KJ			Energia: 396,24 Kcal / 1 656,28 KJ			Energia: 508,48 Kcal / 2 125,45 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	8,50 g	7,99 g	2,09 g	16,41 g	17,32 g	4,25 g	8,12 g	14,00 g	1,60 g	14,00 g	21,96 g	4,86 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	65,84 g	14,99 g	0,52 g	52,85 g	1,85 g	0,70 g	58,23 g	8,38 g	0,05 g	62,82 g	10,01 g	0,61 g		
1,3,7,11			1,7,15,(12)			1,3,7,9,10,11,(12)			1,9			1,7,9				
Uzsonna	(01247) Vegetáriánus 4-6	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!

