



Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Fahéjas kakaó, Fonott kalács			Meggyes tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Karamell , Mákos patkó			Erdei gyümölcsstea, Kolbászkрем, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Csipkebogyó tea, Trappista sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Félbarna kenyér		
		Energia: 335,65 Kcal / 1 403,02 KJ			Energia: 195,01 Kcal / 815,14 KJ			Energia: 458,15 Kcal / 1 915,07 KJ			Energia: 215,41 Kcal / 900,41 KJ			Energia: 248,42 Kcal / 1 038,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,17 g	8,81 g	4,12 g	6,34 g	7,03 g	2,44 g	13,07 g	19,10 g	1,63 g	7,48 g	9,27 g	2,94 g	10,96 g	9,45 g	5,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,53 g	10,49 g	0,79 g	26,48 g	8,00 g	1,02 g	55,63 g	8,99 g	0,27 g	25,40 g	7,00 g	1,36 g	29,55 g	6,99 g	1,50 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Zöldborsóleves, Vadas csirketokány, Tészta köret			Tarhonyaleves , Tökfőzelék, Sertés pörkölt, Gyümölcs			Sajtkrémleves, Pirított zsemlekocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur			Zöldségleves szárnyas májjal, Burgonyafőzelék , Dínó falatok			Frankfurti jellegű leves , Tészta köret , Reszelt sajt , Tejföl 12 %		
		Energia: 476,53 Kcal / 1 991,90 KJ			Energia: 607,24 Kcal / 2 538,26 KJ			Energia: 624,76 Kcal / 2 611,50 KJ			Energia: 427,88 Kcal / 1 788,54 KJ			Energia: 591,80 Kcal / 2 473,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,92 g	19,83 g	3,70 g	21,08 g	36,43 g	9,45 g	26,50 g	30,26 g	9,97 g	10,77 g	23,67 g	4,43 g	23,87 g	34,27 g	13,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,96 g	2,03 g	0,35 g	47,31 g	0,00 g	0,27 g	64,01 g	0,09 g	1,24 g	42,19 g	0,11 g	0,30 g	46,23 g	0,02 g	2,37 g		
1,7,9,10,(12)			1,3,7			1,7,9			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Tojáskrém, Kígyóuborka, Magvas rúd			Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Keksz, teljes kiőrlésű, Alma		
		Energia: 174,18 Kcal / 728,07 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 199,63 Kcal / 834,45 KJ			Energia: 323,06 Kcal / 1 350,39 KJ			Energia: 100,93 Kcal / 421,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,33 g	7,79 g	2,50 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	7,95 g	6,37 g	1,00 g	14,92 g	9,70 g	4,97 g	1,67 g	2,91 g	0,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,68 g	0,00 g	1,18 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	26,94 g	0,05 g	0,83 g	43,65 g	16,98 g	0,95 g	16,39 g	3,27 g	0,15 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,7,10,11,(12)			1,7			1,(5),(6),(8),(11)				





Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

Benkovics Titanilla

Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

