



Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00488) Kossuth 7-10</b>	Tejeskávé, Kifli, vizes			Almás tea, Kockasajt , Zsemle			Vaníliás tej, Ízes levél			Szilvás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea , Házi húskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 217,52 Kcal / 909,23 KJ			Energia: 180,85 Kcal / 755,95 KJ			Energia: 350,22 Kcal / 1 463,92 KJ			Energia: 262,32 Kcal / 1 096,50 KJ			Energia: 271,46 Kcal / 1 134,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,34 g	4,19 g	2,04 g	6,08 g	5,21 g	3,05 g	10,77 g	14,72 g	4,96 g	10,21 g	9,28 g	2,58 g	18,06 g	5,88 g	1,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,48 g	8,99 g	0,63 g	27,11 g	10,00 g	1,02 g	43,24 g	16,89 g	0,74 g	34,48 g	10,00 g	1,21 g	36,18 g	10,00 g	1,50 g		
1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,(7)			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00488) Kossuth 7-10</b>	Paradicsomleves, Tejszínes tészta csirkemellel, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű			Daragaluska leves , Paprikásburgonya virslivel, Céklasaláta , Teljes kiőrlésű kenyér, Gyümölcs			Csontleves, Cérnametélt, Sárgaborsó főzelék , Vagdalt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér			Brokkolikrémleves , Rántott halrudacska, Rizibizi , Tartármártás , Napraforgómag, Gyümölcs, Müzliszelet			Nyírségi gombóclevés, Tészta köret, Mák szórát, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű		
		Energia: 662,06 Kcal / 2 767,41 KJ			Energia: 723,28 Kcal / 3 023,31 KJ			Energia: 835,06 Kcal / 3 490,55 KJ			Energia: 958,99 Kcal / 4 008,58 KJ			Energia: 822,80 Kcal / 3 439,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,52 g	22,51 g	6,82 g	20,62 g	31,73 g	8,05 g	38,96 g	32,44 g	7,90 g	46,13 g	43,64 g	9,36 g	24,19 g	36,56 g	9,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,99 g	13,71 g	10,96 g	80,52 g	5,49 g	4,93 g	95,50 g	0,02 g	4,89 g	94,60 g	4,42 g	2,82 g	97,65 g	23,80 g	2,17 g		
1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)			1,3,9,15,(6),(7),(10)			1,3,9,(7)			1,3,4,7,10,(2),(5),(6),(8),(9),(11),(12)			1,7,9,(5),(6),(8),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00488) Kossuth 7-10</b>	Pulyka felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű			Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd			Sajtkrém, natur, Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli teljes kiőrlésű			Pizzás csiga		
		Energia: 181,44 Kcal / 758,42 KJ			Energia: 278,04 Kcal / 1 162,21 KJ			Energia: 159,12 Kcal / 665,12 KJ			Energia: 183,87 Kcal / 768,58 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,39 g	5,95 g	1,65 g	11,63 g	13,54 g	4,08 g	7,83 g	4,43 g	2,48 g	7,07 g	3,52 g	1,62 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,69 g	0,00 g	1,58 g	26,88 g	0,05 g	1,93 g	21,88 g	0,00 g	1,08 g	30,65 g	6,50 g	0,69 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g		
1,3,7,(6)			1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,7			1,7,(6),(12)				





**Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

