



Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Kakaó , Briós			Citromos tea , Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Gyümölcstea, Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Szilvás tea, Körözött , Graham kenyér		
		Energia: 539,99 Kcal / 2 257,16 Kj			Energia: 288,62 Kcal / 1 206,43 Kj			Energia: 388,75 Kcal / 1 624,98 Kj			Energia: 245,55 Kcal / 1 026,40 Kj			Energia: 270,73 Kcal / 1 131,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,24 g	15,32 g	7,15 g	10,35 g	11,27 g	3,64 g	13,21 g	8,20 g	3,38 g	11,70 g	5,67 g	1,71 g	10,23 g	5,69 g	2,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,66 g	21,19 g	0,94 g	36,23 g	9,99 g	1,18 g	65,41 g	24,92 g	1,39 g	36,84 g	9,99 g	1,91 g	42,37 g	9,99 g	1,62 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7,11			1,7,(12)			1,(6),(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Hagymaleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Kelkáposzta főzelék , Vagdalt			Rántott leves , Pirított zsemlekočka, Tavaszi rizsesmáj, Cékklasaláta			Húsgombóclevés , Főtt tojás , Parajfőzelék, Alma, Főtt burgonya			Palócleves , Ízes bukta 11-14		
		Energia: 766,80 Kcal / 3 205,22 Kj			Energia: 651,16 Kcal / 2 721,85 Kj			Energia: 586,25 Kcal / 2 450,53 Kj			Energia: 517,37 Kcal / 2 162,61 Kj			Energia: 960,30 Kcal / 4 014,05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,15 g	39,40 g	15,58 g	23,77 g	30,67 g	7,62 g	23,62 g	22,08 g	3,30 g	23,03 g	17,59 g	3,66 g	29,60 g	34,66 g	10,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,23 g	0,19 g	5,60 g	68,12 g	0,00 g	3,37 g	66,28 g	5,53 g	3,57 g	64,74 g	0,03 g	17,80 g	130,91 g	35,83 g	1,25 g		
1,7,9			1,3,(7)			1,15			1,3,6,7,9			1,3,7,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Házi húskrém, Lilahagyma, Magvas rúd			Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű			Kenőmájás, Kígyóuborka, Rozsos stangli		
		Energia: 204,43 Kcal / 854,52 Kj			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 Kj			Energia: 295,97 Kcal / 1 237,15 Kj			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 Kj			Energia: 308,99 Kcal / 1 291,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,73 g	10,71 g	3,47 g	8,76 g	1,44 g	0,54 g	21,77 g	7,94 g	1,65 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	9,14 g	3,94 g	0,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,43 g	0,00 g	1,38 g	34,24 g	12,20 g	0,52 g	33,38 g	0,05 g	1,75 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	59,42 g	2,60 g	1,42 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,7,11			1,7			1,3,7,11,(6),(10)				





**Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

