

Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Ízes levél			Citromos tea , Kenőmájás, Zsemle, korpás, Paradicsom			Kakaó , Kakaós kalács, Liga margarin			Gyümölcstea, Kőrözött túró házi , Kifli rozsos			Vaníliás tej, Kópé szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Rozsos kenyér		
		Energia: 471,92 Kcal / 1 972,63 KJ			Energia: 308,18 Kcal / 1 288,19 KJ			Energia: 786,09 Kcal / 3 285,86 KJ			Energia: 224,88 Kcal / 940,00 KJ			Energia: 283,42 Kcal / 1 184,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,67 g	25,08 g	7,55 g	12,32 g	11,98 g	5,16 g	30,49 g	19,82 g	2,34 g	9,67 g	6,03 g	2,55 g	17,49 g	11,55 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,12 g	21,81 g	1,09 g	37,27 g	9,99 g	1,67 g	117,15 g	7,99 g	0,30 g	32,54 g	9,99 g	1,51 g	46,18 g	1,00 g	1,91 g		
1,7,(3)			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zabgaluskaleves, Lecsós csirkemáj, Párolt rizs 11-14			Kertészleves , Zöldborsófőzelék , Bundás mackó, Narancs			Csurgatott tojás leves , Parajos csirkés penne, Reszelt sajt, Alma			Húsgombóclevés 11-14, Natúr sertésszelet, Meggy mártás, Burgonya sós féladag			Jókai bableves , Dejós metélt 11-14		
		Energia: 698,90 Kcal / 2 921,40 KJ			Energia: 612,36 Kcal / 2 559,66 KJ			Energia: 676,11 Kcal / 2 826,14 KJ			Energia: 800,92 Kcal / 3 347,85 KJ			Energia: 1 009,33 Kcal / 4 219,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,52 g	28,01 g	5,94 g	20,96 g	27,03 g	3,36 g	33,49 g	30,20 g	12,58 g	27,56 g	37,35 g	11,64 g	39,52 g	40,97 g	8,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,38 g	0,05 g	7,21 g	69,47 g	9,07 g	4,23 g	59,07 g	0,00 g	5,16 g	85,51 g	20,03 g	7,79 g	119,37 g	21,53 g	8,73 g		
1,3,9			1,3,6,7,9,(10),(11)			1,3,7			1,6,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Vajkrém natur, Kifli, vizes			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Graham kenyér, Jégcsap retek			Mogyorókrém , Félbarna kenyér			T.k.Sajtos croissant		
		Energia: 403,50 Kcal / 1 686,63 KJ			Energia: 280,38 Kcal / 1 171,99 KJ			Energia: 101,40 Kcal / 423,85 KJ			Energia: 176,82 Kcal / 739,11 KJ			Energia: 277,00 Kcal / 1 157,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,04 g	18,04 g	4,64 g	5,00 g	17,00 g	7,73 g	5,42 g	6,37 g	2,35 g	6,10 g	1,79 g	0,18 g	9,20 g	20,90 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,04 g	0,00 g	1,73 g	26,80 g	0,00 g	0,67 g	5,79 g	0,00 g	0,88 g	33,65 g	19,20 g	1,24 g	45,00 g	0,00 g	0,00 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,7			1,(6),(7)			1,6,7,8			1,3,6,7				





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

