



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|-----------------|-------------------------------------|---|-------------------|---------|---|----------|---------|--|---------------|--------|--|---------------|---------|--|---------|---------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Tejeskávés, Briós | | | Erdei gyümölcssteak, Főtt tojás, Liga margarin, Rozsos kenyér, Uborka (kígyó) | | | Citromos tea, Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér | | | Barackos tea, Zala felvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Rozsos kenyér | | | Kakaó, Csemege szalámi, Liga margarin, Jégscap retek, Kukoricás kenyér | | |
| | | Energia: 475,60 Kcal / 1 988,01 KJ | | | Energia: 272,34 Kcal / 1 138,38 KJ | | | Energia: 278,58 Kcal / 1 164,46 KJ | | | Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ | | | Energia: 520,70 Kcal / 2 176,53 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 16,52 g | 12,65 g | 5,42 g | 10,89 g | 5,81 g | 1,42 g | 10,95 g | 2,83 g | 1,32 g | 11,85 g | 9,03 g | 3,11 g | 22,31 g | 24,68 g | 10,12 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 71,82 g | 25,46 g | 1,18 g | 43,71 g | 8,99 g | 0,88 g | 51,59 g | 15,98 g | 1,22 g | 47,55 g | 8,99 g | 1,91 g | 56,88 g | 9,88 g | 2,58 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,3,(6),(7) | | | 1,7,(6) | | | 1,(6),(7) | | | 7,(1) | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Rizsleves, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Túrós Rudi | | | Húsgombóclevés 11-14, Vadasmártás, Natúr sertésszelet, Tészta köret 11-14 | | | Lebbencsleves, Karalábefőzelék, Vagdalt, Mandarin | | | Sajtkrémleves, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Mongol saláta, Napraforgómag | | | Nyírségi gombóclevés, Gránátos kocka isk, Csemege uborka | | |
| | | Energia: 971,41 Kcal / 4 060,49 KJ | | | Energia: 1 061,41 Kcal / 4 436,69 KJ | | | Energia: 839,11 Kcal / 3 507,48 KJ | | | Energia: 985,23 Kcal / 4 118,26 KJ | | | Energia: 663,83 Kcal / 2 774,81 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 38,61 g | 53,99 g | 16,10 g | 38,35 g | 54,45 g | 14,14 g | 31,90 g | 32,34 g | 7,59 g | 52,99 g | 55,00 g | 15,00 g | 17,65 g | 27,35 g | 4,87 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 81,63 g | 11,97 g | 6,04 g | 102,66 g | 0,05 g | 14,62 g | 102,53 g | 10,06 g | 8,03 g | 68,67 g | 0,05 g | 11,19 g | 85,62 g | 2,23 g | 6,99 g | | |
| 1,7 | | | 1,3,6,7,9,10,(12) | | | 1,3,7 | | | 1,7,9,15,(12) | | | 1,3,7,9,10,15 | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermekek (11-14 év) | Mustáros sonkakrém, Graham kenyér, Paradicsom | | | Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiörlésű | | | Sajtos párizsi, Liga margarin, Zsemle, Zöldpaprika | | | Perc, sajtós, Alma | | | Kockasajt 8 db-os, Kifli, vizes | | |
| | | Energia: 115,27 Kcal / 481,83 KJ | | | Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ | | | Energia: 258,71 Kcal / 1 081,41 KJ | | | Energia: 354,78 Kcal / 1 482,98 KJ | | | Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7,23 g | 6,72 g | 2,39 g | 11,27 g | 1,62 g | 0,60 g | 11,01 g | 8,56 g | 3,07 g | 12,40 g | 8,10 g | 3,60 g | 7,34 g | 6,00 g | 2,97 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 6,33 g | 0,00 g | 0,46 g | 42,22 g | 12,20 g | 0,67 g | 34,15 g | 0,00 g | 1,63 g | 57,00 g | 0,00 g | 0,71 g | 26,40 g | 0,00 g | 1,22 g | | |
| 1,7,10,(6),(12) | | | 1,7 | | | 1,7,(6) | | | 1,3,7 | | | 1,7 | | | | |





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

