



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Banános tej, Kakaós csiga	Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros, Zsemle, magvas, Kígyóuborka	Tej , Magyorkrém , Félbarna kenyér	Almás tea, Áfonyás túrókrém, Graham kenyér	Fahéjas kakaó, Sajtos pogácsa 50g										
		Energia: 516,04 Kcal / 2 157,05 KJ		Energia: 341,29 Kcal / 1 426,59 KJ		Energia: 155,67 Kcal / 650,70 KJ		Energia: 133,22 Kcal / 556,86 KJ		Energia: 404,31 Kcal / 1 690,02 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,70 g	21,65 g	11,64 g	6,08 g	17,90 g	7,78 g	9,22 g	5,03 g	2,05 g	5,80 g	2,34 g	1,23 g	12,15 g	20,78 g	6,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,72 g	0,16 g	0,93 g	37,10 g	10,04 g	0,67 g	18,07 g	19,20 g	0,45 g	21,27 g	16,00 g	0,10 g	41,69 g	10,99 g	1,33 g		
1,7,15,(6),(12)		1,3,7,(8),(11)		1,6,7,8		1,7		1,7,(6),(12)								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Magyaros burgonyaleves, Fejtett babfőzelék , Sertés pörkölt, Mandarin	Meggyleves , Párolt csirkemell, Sajtmártás , Kukoricás rizs	Fokhagyma krémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Levesgyöngy	Zöldségleves , Sóskafezelék , Burgonya sós féladag , Főtt virsli, Banán	Halgulyás, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %										
		Energia: 932,90 Kcal / 3 899,52 KJ		Energia: 949,83 Kcal / 3 970,29 KJ		Energia: 939,09 Kcal / 3 925,40 KJ		Energia: 658,79 Kcal / 2 753,74 KJ		Energia: 833,57 Kcal / 3 484,32 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,97 g	49,75 g	12,09 g	37,77 g	40,42 g	13,15 g	36,97 g	55,90 g	18,52 g	18,92 g	30,47 g	9,63 g	36,60 g	31,55 g	12,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,73 g	0,10 g	3,83 g	106,87 g	20,08 g	6,48 g	71,23 g	0,21 g	4,59 g	74,99 g	12,04 g	5,91 g	99,05 g	0,05 g	3,44 g		
1,7,10,(12)		1,3,7		1,3,7,9		1,7,9,(6),(10)		1,3,4,7,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kakaó poharas 0,2l, Kifli	Marhapárizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Rozsos stangli	Kenőmájás, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka										
		Energia: 101,53 Kcal / 424,40 KJ		Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ		Energia: 109,85 Kcal / 459,17 KJ		Energia: 342,08 Kcal / 1 429,89 KJ		Energia: 310,43 Kcal / 1 297,60 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,87 g	6,20 g	1,27 g	12,67 g	3,60 g	2,03 g	3,87 g	8,77 g	2,92 g	13,50 g	14,12 g	4,26 g	13,02 g	12,65 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,50 g	0,01 g	0,93 g	43,25 g	12,20 g	0,99 g	3,99 g	0,01 g	1,56 g	60,13 g	2,60 g	2,39 g	35,75 g	0,00 g	2,07 g		
1,3,7,10,(12)		1,3,7		1,(6),(7),(10)		1,3,7,11,(6),(10)		1,3,7,(6),(10)								





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

