

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Kifli, vizes			Gyümölcsstea, Trapista sajt, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle			Vaníliás tej, Szezámós rozsos rúd			Citromos tea , Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tej , Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Rozsos kenyér		
		Energia: 275,01 Kcal / 1 149,54 KJ			Energia: 352,17 Kcal / 1 472,07 KJ			Energia: 639,93 Kcal / 2 674,91 KJ			Energia: 357,62 Kcal / 1 494,85 KJ			Energia: 330,26 Kcal / 1 380,49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,88 g	5,02 g	2,22 g	16,79 g	12,15 g	7,42 g	17,84 g	40,15 g	13,91 g	7,62 g	16,79 g	7,91 g	21,71 g	6,99 g	2,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45,54 g	7,99 g	0,94 g	43,37 g	8,99 g	1,85 g	50,43 g	2,90 g	2,38 g	43,45 g	8,99 g	1,21 g	45,04 g	0,00 g	1,47 g		
1,7			1,7			1,3,7,11,(8)			1,7,(6)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Reszeltészta leves, Mexikói csirkeragu, Párolt bulgur			Májgombóc leves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Körte			karfiol leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Csontleves , Eperlevél, Lencsefőzelék , Sült virsli , Alma			Zselici húsleves, Szilvás gombóc 11-14, Fahéjas szórat		
		Energia: 679,61 Kcal / 2 840,77 KJ			Energia: 869,41 Kcal / 3 634,13 KJ			Energia: 902,95 Kcal / 3 774,33 KJ			Energia: 780,59 Kcal / 3 262,87 KJ			Energia: 503,73 Kcal / 2 105,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,86 g	26,53 g	3,27 g	32,34 g	54,29 g	16,94 g	38,95 g	52,70 g	18,31 g	35,53 g	36,47 g	10,26 g	13,10 g	27,79 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,37 g	0,10 g	7,10 g	60,98 g	1,58 g	7,54 g	67,45 g	0,10 g	5,88 g	76,35 g	2,05 g	7,53 g	51,29 g	10,04 g	5,49 g		
1,3,9			1,7,9,(3),(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Főtt tojás , Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Mogyorókrém , Félbarna kenyér			Kópé szelet, Liga margarin, Uborka(kígyó), Kukoricás kenyér			T.k.Sajtos croissant			Joghurt poharas natúr, Zsemle, korpás		
		Energia: 97,37 Kcal / 407,01 KJ			Energia: 176,82 Kcal / 739,11 KJ			Energia: 165,66 Kcal / 692,46 KJ			Energia: 277,00 Kcal / 1 157,86 KJ			Energia: 255,45 Kcal / 1 067,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,74 g	5,44 g	1,37 g	6,10 g	1,79 g	0,18 g	9,93 g	8,34 g	3,08 g	9,20 g	20,90 g	0,00 g	12,14 g	7,97 g	3,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,30 g	0,00 g	0,26 g	33,65 g	19,20 g	1,24 g	30,87 g	1,79 g	1,62 g	45,00 g	0,00 g	0,00 g	33,48 g	0,00 g	1,16 g		
1,3,(6),(7)			1,6,7,8			(1),(6),(7),(10)			1,3,6,7			1,7				





## Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

