



Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kakaó , Magvas rúd			Meggyes tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Zsemle			Citromos tea , Főtt virsli, Ketchup, Félbarna kenyér			Tej , Méz, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Almás tea, Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér		
		Energia: 456,99 Kcal / 1 910,22 KJ			Energia: 367,34 Kcal / 1 535,48 KJ			Energia: 272,96 Kcal / 1 140,97 KJ			Energia: 183,36 Kcal / 766,44 KJ			Energia: 193,99 Kcal / 810,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,54 g	8,32 g	2,65 g	15,68 g	15,03 g	8,10 g	10,33 g	14,30 g	5,36 g	9,10 g	7,85 g	3,25 g	6,26 g	11,78 g	4,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,26 g	10,09 g	1,64 g	42,13 g	9,99 g	1,81 g	25,31 g	16,99 g	2,90 g	18,77 g	3,24 g	0,56 g	15,63 g	10,01 g	1,00 g		
1,3,7,11			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves , Zöldborsós csirkeragu, Párolt bulgur			Karfiol leves, Rántott halrudacska, Burgonyapüré 11-14, Tartármártás			Zöldséges rizseshús, Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Vitaminsaláta, Narancs			Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Bészínroló, Banán			Jókai bableves , Fánk		
		Energia: 670,35 Kcal / 2 802,06 KJ			Energia: 738,99 Kcal / 3 088,98 KJ			Energia: 725,81 Kcal / 3 033,89 KJ			Energia: 518,07 Kcal / 2 165,53 KJ			Energia: 627,89 Kcal / 2 624,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,87 g	27,58 g	4,19 g	39,03 g	33,46 g	9,13 g	22,27 g	29,14 g	8,01 g	9,79 g	22,67 g	2,92 g	21,78 g	30,63 g	8,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,79 g	0,09 g	4,36 g	69,55 g	10,04 g	4,03 g	91,12 g	0,00 g	2,88 g	67,11 g	14,65 g	2,84 g	64,22 g	15,05 g	3,06 g		
1,3,9			1,3,4,7,10,(12)			12,15			1,3			1,3,5,6,7,9,(8),(10),(11), (12)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Turista felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Rozsos kenyér			Tojáskrém, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó poharas 0,2l, Kifli			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Kukoricás kenyér			Mustáros sonkakrém, Jégcsap retek, Zsemle		
		Energia: 146,55 Kcal / 612,58 KJ			Energia: 93,53 Kcal / 390,96 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ			Energia: 239,67 Kcal / 1 001,82 KJ			Energia: 237,28 Kcal / 991,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,37 g	11,69 g	4,02 g	4,87 g	6,28 g	1,27 g	12,67 g	3,60 g	2,03 g	8,43 g	10,42 g	3,58 g	12,05 g	5,23 g	1,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,11 g	0,00 g	1,36 g	4,38 g	0,00 g	0,91 g	43,25 g	12,20 g	0,99 g	27,44 g	1,48 g	1,46 g	35,42 g	0,00 g	1,21 g		
1,(6),(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7			(1),(6),(7)			1,7,10,(6),(12)				





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

