

Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Citromos tea , Céklás vajkrém, Kifli, vizes			Szilvás tea, Turista felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Kukoricás kenyér			Tej , Mogorókrém , Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea, Snidlinges túrókrém , Jégcsap retek, Rozsos kenyér			Epres tej, Korn spitz		
		Energia: 266,86 Kcal / 1 115,47 KJ			Energia: 297,24 Kcal / 1 242,46 KJ			Energia: 278,74 Kcal / 1 165,13 KJ			Energia: 293,70 Kcal / 1 227,67 KJ			Energia: 353,74 Kcal / 1 478,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,84 g	11,03 g	4,83 g	11,71 g	8,73 g	3,18 g	13,24 g	4,94 g	1,89 g	12,49 g	6,44 g	3,13 g	16,63 g	5,65 g	2,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,86 g	8,99 g	0,70 g	41,72 g	10,78 g	1,82 g	44,78 g	19,20 g	1,52 g	46,23 g	9,99 g	1,73 g	54,83 g	1,68 g	1,78 g		
1,7			(1),(6),(7)			1,6,7,8			1,7,(6)			1,3,7,11,15				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vegyes gyümölcsleves, Tejfölös sertésragu, Tarhonya köret 11-14			Magyaros burgonyaleves, Finomfőzelék , Sült virsli , Banán			Zabgaluskaleves, Paradicsom mártás 11-14, Húsgombóc, Burgonya sós féladag			Rántott leves , Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás, Levesgyöngy			Palócleves , Tészta köret, Mák szórat, Narancs		
		Energia: 908,81 Kcal / 3 798,83 KJ			Energia: 910,69 Kcal / 3 806,68 KJ			Energia: 895,62 Kcal / 3 743,69 KJ			Energia: 658,50 Kcal / 2 752,53 KJ			Energia: 1 006,26 Kcal / 4 206,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,67 g	46,62 g	16,23 g	32,42 g	39,54 g	8,96 g	30,71 g	32,48 g	7,44 g	14,13 g	34,07 g	6,19 g	34,44 g	48,09 g	13,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,94 g	19,98 g	5,05 g	104,06 g	0,05 g	9,28 g	118,59 g	20,03 g	8,01 g	76,74 g	10,26 g	4,76 g	106,93 g	15,04 g	4,53 g		
1,3,7			1,7,(6),(10)			1,3,9			1,3,4,7,10,(2),(6),(9),(12), (14)			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Túrós batyu			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle			Réteges joghurt			Kockasajt 8 db-os, Zöldpaprika, Kifli, vizes		
		Energia: 116,59 Kcal / 487,35 KJ			Energia: 310,00 Kcal / 1 295,80 KJ			Energia: 236,40 Kcal / 988,15 KJ			Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ			Energia: 200,47 Kcal / 837,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,10 g	7,92 g	2,88 g	11,00 g	17,90 g	6,57 g	9,89 g	6,75 g	2,46 g	6,80 g	7,20 g	3,91 g	8,06 g	6,18 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,14 g	0,00 g	1,03 g	51,00 g	9,99 g	0,77 g	33,78 g	0,00 g	2,14 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g	28,20 g	0,00 g	1,22 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3)			1,(6),(7),(12)			7			1,7				





## Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

