



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávét, Ízes levél			Szilvás tea, Snidlinges túrókrém, Félbarna kenyér			Tej, Gabonagolyó			Csipkebogyó tea, Kópészelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Rozsos kenyér			Vaníliás tej, Sajtos pogácsa 50g		
		Energia: 369,82 Kcal / 1 545,85 KJ			Energia: 173,62 Kcal / 725,73 KJ			Energia: 311,23 Kcal / 1 300,94 KJ			Energia: 104,45 Kcal / 436,60 KJ			Energia: 373,57 Kcal / 1 561,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,85 g	14,72 g	4,96 g	7,73 g	5,99 g	3,06 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	5,68 g	11,38 g	3,97 g	11,58 g	20,12 g	6,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,04 g	20,89 g	0,75 g	20,04 g	9,99 g	0,90 g	53,25 g	12,45 g	0,72 g	14,10 g	10,00 g	1,17 g	36,10 g	5,99 g	1,32 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zellerkrémleves, Pírtott zsemlekocka, Édes savanyú csirkemell, Párolt rizs			Tarhonyaleves, Tököfőzelék, Sertés pörkölt, Narancs, Félbarna kenyér			Borscs leves, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %			Húsgombócleves, Lencsefőzelék, Debreceni, Alma			Paradicsomleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré 11-14, Csemege uborka		
		Energia: 803,01 Kcal / 3 356,58 KJ			Energia: 910,25 Kcal / 3 804,85 KJ			Energia: 791,16 Kcal / 3 307,05 KJ			Energia: 792,85 Kcal / 3 314,11 KJ			Energia: 793,54 Kcal / 3 317,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,64 g	33,18 g	5,29 g	27,55 g	55,64 g	14,35 g	34,65 g	41,82 g	16,58 g	39,12 g	38,42 g	12,16 g	33,65 g	26,10 g	6,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,86 g	4,30 g	5,86 g	72,60 g	0,00 g	4,53 g	67,85 g	0,05 g	3,41 g	71,09 g	2,05 g	5,67 g	104,29 g	12,48 g	6,58 g		
1,6,7,9,11,(12)			1,3,7			1,7,9			1,6,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Füstölt sonka, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Húspástétom, Zöldpaprika, Graham kenyér			Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tonhalkrém, Zsemle			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 282,26 Kcal / 1 179,85 KJ			Energia: 110,13 Kcal / 460,34 KJ			Energia: 67,04 Kcal / 280,23 KJ			Energia: 215,72 Kcal / 901,71 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,80 g	8,41 g	2,30 g	5,20 g	7,09 g	2,34 g	1,55 g	5,26 g	1,65 g	6,80 g	6,78 g	1,25 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,89 g	0,00 g	1,58 g	6,17 g	0,02 g	0,43 g	3,57 g	0,01 g	0,30 g	32,05 g	0,00 g	1,47 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g		
1,3,7,(6),(12)			1,7			1,(6),(7)			1,3,4,7,10,(6)			1,7				





**Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

