



Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Epres tej, Sajtos rúd			Áfonyás tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér			Kakaó , Édespatkó			Csipkebogyó tea, Trapista sajt, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tejeskávé, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 332,34 Kcal / 1 389,18 KJ			Energia: 238,10 Kcal / 995,26 KJ			Energia: 471,50 Kcal / 1 970,87 KJ			Energia: 361,98 Kcal / 1 513,08 KJ			Energia: 308,13 Kcal / 1 287,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,36 g	17,60 g	8,76 g	6,78 g	3,54 g	0,60 g	14,15 g	20,12 g	2,22 g	17,71 g	12,43 g	7,44 g	18,21 g	11,62 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,72 g	0,18 g	0,72 g	44,59 g	8,99 g	2,33 g	55,58 g	7,99 g	0,28 g	44,30 g	9,99 g	2,18 g	51,71 g	9,99 g	1,81 g		
1,3,7,15			1,3,7,10,(6)			7,(1)			1,7,(6)			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Szilvaleves , Zöldséges rizseshús, Káposztasaláta			Paradicsomleves , Spenótos halfilé, Kukoricás árpagyöngy			Zellerkrémleves , Pusztapörkölt, Tökmag, Csemege uborka			Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Meggyes pite			Babgulyás , Tészta köret, Reszelt sajt, Tejföl 12 %		
		Energia: 766,27 Kcal / 3 203,01 KJ			Energia: 674,22 Kcal / 2 818,24 KJ			Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 KJ			Energia: 872,34 Kcal / 3 646,38 KJ			Energia: 892,93 Kcal / 3 732,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,71 g	33,05 g	10,07 g	16,91 g	15,83 g	1,91 g	29,66 g	47,04 g	12,75 g	25,90 g	56,80 g	17,53 g	46,22 g	42,87 g	17,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,75 g	16,98 g	3,66 g	115,31 g	15,25 g	3,33 g	57,41 g	0,04 g	5,24 g	65,24 g	25,05 g	4,16 g	79,36 g	0,00 g	4,24 g		
1,7,15,(12)			1,4,7,9			1,7,9,10,15,(8),(11)			1,7,(5),(8),(11)			1,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Főtt tojás, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle, korpás			Löncsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Rozsos kenyér			Húspástétom, Paradicsom, Graham kenyér			Vajkrém metélőhagymás, Kifli, vizes			Sajtos pogácsa		
		Energia: 219,77 Kcal / 918,64 KJ			Energia: 176,00 Kcal / 735,68 KJ			Energia: 32,10 Kcal / 134,18 KJ			Energia: 280,38 Kcal / 1 171,99 KJ			Energia: 393,81 Kcal / 1 646,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,47 g	6,09 g	1,45 g	5,96 g	1,73 g	0,18 g	1,36 g	0,42 g	0,11 g	5,00 g	17,00 g	7,73 g	8,37 g	23,72 g	7,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,39 g	0,00 g	0,89 g	34,00 g	0,00 g	1,62 g	5,67 g	0,00 g	0,11 g	26,80 g	0,00 g	0,66 g	36,24 g	0,00 g	1,29 g		
1,3			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,3,7,(6)				





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

