



Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Ízes levél			Almás tea, Trappista sajt, Liga margarin, Félbarna kenyér			Zabkása, Kakaó szórat			Áfonyás tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tej, Magyorkrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 369,82 Kcal / 1 545,85 KJ			Energia: 344,21 Kcal / 1 438,80 KJ			Energia: 229,15 Kcal / 957,85 KJ			Energia: 181,75 Kcal / 759,72 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 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	15,62 g	15,70 g	8,48 g	8,96 g	4,49 g	1,77 g	3,99 g	5,49 g	1,27 g	15,27 g	16,70 g	4,37 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	34,90 g	9,99 g	2,03 g	37,95 g	11,99 g	0,18 g	29,13 g	9,99 g	1,55 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7			1,3,7,(6)			1,6,7,8				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karábéleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Magyaros gombaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Banán, Félbarna kenyér			Daragaluska leves, Meggy mártás, Burgonya sós félada, Natúr sertésszelet			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Sárgaborsó főzelék, Pulyka pörkölt, Félbarna kenyér			Csurgatott tojás leves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Vitaminsaláta, Alma		
		Energia: 801,50 Kcal / 3 350,27 KJ			Energia: 630,50 Kcal / 2 635,49 KJ			Energia: 749,28 Kcal / 3 131,99 KJ			Energia: 677,10 Kcal / 2 830,28 KJ			Energia: 721,98 Kcal / 3 017,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,76 g	44,80 g	16,96 g	22,24 g	37,49 g	11,87 g	32,70 g	26,83 g	7,11 g	35,41 g	21,21 g	3,33 g	33,05 g	26,44 g	6,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,15 g	0,23 g	4,31 g	50,01 g	0,05 g	2,60 g	91,72 g	18,50 g	3,69 g	84,52 g	0,05 g	3,95 g	86,06 g	0,00 g	5,20 g		
1,7,9			1,7,(12)			1,3,7,9			1,(7)			1,3,7,12,15				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Főtt tojás, Liga margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Piramis szelet, Liga margarin, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű stangli			Tonhalkrém, Graham kenyér			Pizzás csiga		
		Energia: 211,52 Kcal / 884,15 KJ			Energia: 130,95 Kcal / 547,37 KJ			Energia: 351,14 Kcal / 1 467,77 KJ			Energia: 188,19 Kcal / 786,63 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,97 g	9,38 g	2,47 g	3,65 g	5,28 g	1,73 g	19,30 g	8,90 g	2,38 g	6,27 g	6,85 g	1,20 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,95 g	0,00 g	0,75 g	17,60 g	0,00 g	0,69 g	46,29 g	0,10 g	1,80 g	25,57 g	0,00 g	1,39 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g		
1,3,(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

