



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Sajtos pogácsa 50g	Almás tea, Mustáros sonkakrém, Kígyóborka, Graham kenyér	Karamell, Kalács fonott 500g	Gyümölcsstea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér	Citromos tea , Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 235,41 Kcal / 984,01 KJ	Energia: 251,31 Kcal / 1 050,48 KJ	Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ	Energia: 238,40 Kcal / 996,51 KJ	Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,04 g 11,94 g 4,28 g	11,41 g 5,30 g 1,55 g	14,40 g 9,01 g 4,21 g	9,76 g 2,74 g 1,36 g	14,78 g 15,20 g 8,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
21,68 g 0,00 g 0,83 g	39,02 g 9,99 g 1,13 g	56,67 g 14,49 g 0,85 g	42,66 g 15,98 g 0,92 g	32,50 g 9,99 g 1,40 g		
1,7,(6),(12)	1,7,10,(6),(12)	1,3,7	1,7	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zelleres burgonyakrémleves, Hentes tokány, Párolt rizs , Napraforgómag	Májgombóc leves , Paradicsomos káposzta , Natúr sertésszelet, Félbarna kenyér	Meggyleves , Sült csirkecomb, Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta	Magyaros zöldségleves , Lencsefőzelék , Sült virsli , Alma	Zselici húsleves, Tészta köret, Mák szórat
		Energia: 889,58 Kcal / 3 718,44 KJ	Energia: 687,85 Kcal / 2 875,21 KJ	Energia: 817,28 Kcal / 3 416,23 KJ	Energia: 690,79 Kcal / 2 887,50 KJ	Energia: 610,08 Kcal / 2 550,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,23 g 47,08 g 10,33 g	34,96 g 31,51 g 8,67 g	53,23 g 32,20 g 6,54 g	30,63 g 34,55 g 9,25 g	22,47 g 25,48 g 6,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,84 g 0,13 g 5,71 g	64,37 g 15,56 g 5,05 g	79,85 g 16,83 g 3,04 g	63,21 g 2,04 g 4,85 g	72,04 g 15,03 g 1,83 g		
1,7,9,10,15	1,9,(3),(6),(7)	1,7,12,15	1,7,9,10,(6),(12)	1,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű	Tonhalkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű stangli	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle	Müzliszelet, Mandarin
		Energia: 204,43 Kcal / 854,52 KJ	Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ	Energia: 312,72 Kcal / 1 307,17 KJ	Energia: 217,34 Kcal / 908,48 KJ	Energia: 108,05 Kcal / 451,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,73 g 10,71 g 3,47 g	7,61 g 5,62 g 3,03 g	11,82 g 8,43 g 1,31 g	9,41 g 12,20 g 4,20 g	2,36 g 1,64 g 0,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,43 g 0,00 g 1,38 g	19,82 g 0,00 g 1,00 g	45,38 g 0,10 g 1,73 g	17,75 g 0,00 g 1,63 g	20,44 g 2,40 g 0,02 g		
1,3,7,(6)	1,7	1,3,4,7,10,(6)	1,(6),(7)	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)		





**Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.**

Benkovics Titanilla      Zalai Noémi  
Élelmezésvezető      Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

