



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Ricottás táska	Csipkebogyó tea, Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér	Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Áfonyás tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér	Kakaó , Kifli teljes kiőrlésű										
		Energia: 424,02 Kcal / 1 772,40 KJ		Energia: 222,85 Kcal / 931,51 KJ		Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ		Energia: 420,56 Kcal / 1 757,94 KJ		Energia: 274,81 Kcal / 1 148,71 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,78 g	16,75 g	8,04 g	8,84 g	4,06 g	2,54 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g	14,24 g	24,15 g	8,85 g	13,51 g	5,24 g	2,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,04 g	15,99 g	0,54 g	37,36 g	9,99 g	1,50 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g	41,92 g	10,09 g	2,53 g	43,08 g	9,99 g	0,78 g		
1,7,(3),(8),(11)		1,7		1,6,7,8		1,(7)		1,7								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Csurgatott tojás leves , Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Brokkolikrémleves, Pírtott zsemlekočka, Tarhonyáshús, Vitaminaláta	Zabgaluskaleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Burgonya sós féladag	Lebbencsleves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Narancs	Gyömbéres jércleves, Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %										
		Energia: 774,93 Kcal / 3 239,21 KJ		Energia: 661,94 Kcal / 2 766,91 KJ		Energia: 739,27 Kcal / 3 090,15 KJ		Energia: 799,48 Kcal / 3 341,83 KJ		Energia: 790,52 Kcal / 3 304,37 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,06 g	37,94 g	8,03 g	27,24 g	35,11 g	10,35 g	24,22 g	32,38 g	7,94 g	26,72 g	51,96 g	13,96 g	34,16 g	27,51 g	6,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,36 g	0,08 g	4,43 g	58,72 g	0,09 g	2,85 g	86,48 g	20,72 g	4,58 g	54,47 g	0,08 g	3,64 g	98,49 g	0,04 g	1,55 g		
1,3		1,7,12,15		1,3,9		1,7		1,7,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kenőmájas, Jégcsap retek, Magvas rúd	Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű	Tormás tojáskrém, Kígyóuborka, Sajtos stangli	Magvas pogácsa	Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle										
		Energia: 158,69 Kcal / 663,32 KJ		Energia: 215,81 Kcal / 902,09 KJ		Energia: 360,17 Kcal / 1 505,51 KJ		Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ		Energia: 181,97 Kcal / 760,63 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,62 g	2,99 g	0,06 g	8,01 g	12,08 g	4,01 g	13,21 g	9,79 g	1,86 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	12,21 g	7,08 g	2,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,60 g	0,05 g	0,77 g	18,91 g	0,00 g	2,76 g	54,76 g	2,06 g	1,94 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	17,67 g	0,00 g	1,08 g		
1,3,7,11,(6),(10)		1,3,7,(6),(10)		1,3,7,10,(12)		1,7,(6),(12)		1,(6),(7)								





**Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

