



Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------|-----------------------------------|---|-----------------|-----------|---|-------------|-----------|--|-----------|-----------|---|---------------|-----------|---|---------|-----------|
| Tízórai | (00483) Gyermek (11-14 év) | Tejeskávét, Ricottás táska | | | Erdei gyümölcsstea, Eidámi sajt, Liga margarin, Graham kenyér | | | Banános tej, Sajtós stangli | | | Citromos tea, Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér | | | Almás tea, Tormás tojáskrém, Graham kenyér | | |
| | | Energia: 424,02 Kcal / 1 772,40 KJ | | | Energia: 339,70 Kcal / 1 419,95 KJ | | | Energia: 404,04 Kcal / 1 688,89 KJ | | | Energia: 297,02 Kcal / 1 241,54 KJ | | | Energia: 238,31 Kcal / 996,14 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 14,78 g | 16,75 g | 8,04 g | 15,15 g | 15,10 g | 8,06 g | 17,50 g | 7,45 g | 2,64 g | 11,08 g | 12,45 g | 4,25 g | 8,49 g | 6,52 g | 1,35 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 | 35,62 g | 9,99 g | 1,73 g | 66,42 g | 2,06 g | 1,23 g | 35,01 g | 9,99 g | 2,07 g | 36,17 g | 10,15 g | 1,80 g | | |
| 1,7,(3),(8),(11) | | | 1,7 | | | 1,3,7,15 | | | 1,(6),(7) | | | 1,3,7,10,(12) | | | | |
| Ebéd | (00483) Gyermek (11-14 év) | Sajtkrémleves, Hentes tokány, Párolt rizs, Napraforgómag | | | Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Félbarna kenyér | | | Karfiol leves, Vadas csirketokány, Tészta köret | | | Szilvaleves, Tarhonyáshús, Vitamin saláta 11-14 | | | Bakonyi betyárleves csirkemájjal, Tejberizs 11-14, Kakaó szórát, Mandarin | | |
| | | Energia: 842,70 Kcal / 3 522,49 KJ | | | Energia: 609,72 Kcal / 2 548,63 KJ | | | Energia: 564,49 Kcal / 2 359,57 KJ | | | Energia: 744,25 Kcal / 3 110,97 KJ | | | Energia: 751,15 Kcal / 3 139,81 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 29,40 g | 47,53 g | 12,87 g | 30,66 g | 28,43 g | 5,37 g | 27,17 g | 21,92 g | 5,53 g | 25,43 g | 29,53 g | 9,55 g | 28,64 g | 30,59 g | 11,23 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 73,45 g | 0,10 g | 6,77 g | 56,72 g | 14,31 g | 3,98 g | 63,81 g | 3,03 g | 4,04 g | 91,69 g | 17,84 g | 1,53 g | 88,93 g | 21,98 g | 1,70 g | | |
| 1,7,9,10,15 | | | 1,3,(7) | | | 1,7,10,(12) | | | 1,7 | | | 7,9,(1) | | | | |
| Uzsonna | (00483) Gyermek (11-14 év) | Pulyka felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű | | | Mustáros sonkakrém, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű stangli | | | Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér | | | Kakaó poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű | | | Pizzás csiga | | |
| | | Energia: 173,60 Kcal / 725,65 KJ | | | Energia: 337,18 Kcal / 1 409,41 KJ | | | Energia: 169,31 Kcal / 707,72 KJ | | | Energia: 229,63 Kcal / 959,85 KJ | | | Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10,36 g | 5,92 g | 1,65 g | 16,69 g | 6,87 g | 1,67 g | 5,35 g | 5,58 g | 1,78 g | 11,27 g | 1,62 g | 0,60 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 |
| 20,05 g | 0,00 g | 1,50 g | 49,62 g | 0,10 g | 1,54 g | 24,63 g | 0,00 g | 1,12 g | 42,22 g | 12,20 g | 0,67 g | 27,07 g | 6,24 g | 0,21 g | | |
| 1,3,7,(6) | | | 1,7,10,(6),(12) | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | | |





Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.16.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

