



Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		hétfő			kedd			szerda		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Vaníliás tej, Liga margarin, Rozsos stangli			Szilvás tea, Szezámos z.fűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Karácsonyi kakaó, Briós		
		Energia: 473,33 Kcal / 1 978,52 Kj			Energia: 312,85 Kcal / 1 307,71 Kj			Energia: 541,28 Kcal / 2 262,55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,80 g	10,55 g	3,54 g	10,27 g	11,30 g	3,63 g	18,26 g	15,40 g	7,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,24 g	8,59 g	1,79 g	40,29 g	9,99 g	1,17 g	79,90 g	21,19 g	0,94 g		
1,3,7,11			1,7,11			1,3,7,(8),(11)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Zelleres burgonyakrémleves, Chilisbab, Levesgyöngy, Félbarna kenyér			Alföldi gulyásleves, Aranygaluska 11-14, Vaniliasodó, Félbarna kenyér			Zöldborsóleves, Csirkepörkölt, Galuska köret, Káposztasaláta, Mandarin		
		Energia: 623,62 Kcal / 2 606,73 Kj			Energia: 563,06 Kcal / 2 353,59 Kj			Energia: 549,95 Kcal / 2 298,79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,80 g	31,12 g	8,49 g	19,19 g	23,43 g	5,97 g	32,34 g	28,70 g	4,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,83 g	0,67 g	2,79 g	67,91 g	22,57 g	1,48 g	39,39 g	0,03 g	2,80 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,8,(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Tonhalkrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 178,23 Kcal / 745,00 Kj			Energia: 192,70 Kcal / 805,49 Kj			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,19 g	6,98 g	1,14 g	7,31 g	10,09 g	3,49 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,88 g	0,00 g	1,07 g	18,46 g	0,00 g	1,37 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,(6),(7)			1,7				





**Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

