



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Kifli teljes kiőrlésű			Citromos tea , Vajkrém magyaros, Félbarna kenyér			Karamell, Fonott kalács			Meggyes tea, Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Almás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle		
		Energia: 261,82 Kcal / 1 094,41 KJ			Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 KJ			Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ			Energia: 197,31 Kcal / 824,76 KJ			Energia: 386,23 Kcal / 1 614,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,85 g	4,37 g	2,10 g	5,44 g	16,46 g	7,87 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	9,35 g	11,87 g	3,98 g	17,37 g	14,27 g	3,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,46 g	8,99 g	0,78 g	34,96 g	9,99 g	0,91 g	56,67 g	14,49 g	0,85 g	32,36 g	9,99 g	1,52 g	46,84 g	9,99 g	1,37 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye			Szilvaleves , Paradicsomos penne, Reszelt sajt			Magyaros zöldségleves , Lencsefőzelék , Sült virsli			Fokhagyma krémleves, Pirított zsemlekocka, Sült csirkecomb, Burgonyapüré , Vitaminsaláta			Csirkegulyás , Káposztás kocka isk, Félbarna kenyér		
		Energia: 784,23 Kcal / 3 278,08 KJ			Energia: 707,48 Kcal / 2 957,27 KJ			Energia: 637,17 Kcal / 2 663,37 KJ			Energia: 754,48 Kcal / 3 153,73 KJ			Energia: 680,23 Kcal / 2 843,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,08 g	53,69 g	13,41 g	37,56 g	24,77 g	11,49 g	29,75 g	32,96 g	9,14 g	52,24 g	34,37 g	8,03 g	25,70 g	21,23 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,02 g	0,09 g	3,34 g	81,87 g	17,37 g	2,34 g	54,61 g	1,54 g	3,77 g	57,38 g	0,00 g	5,15 g	95,22 g	10,04 g	3,20 g		
1,7			1,7			1,7,9,10,(6),(12)			1,7,9,12,15			1,9,(7)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle			Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Keksz, teljes kiőrlésű, Alma			Magvas pogácsa			Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 336,56 Kcal / 1 406,82 KJ			Energia: 378,67 Kcal / 1 582,84 KJ			Energia: 100,93 Kcal / 421,89 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 364,38 Kcal / 1 523,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,40 g	23,90 g	8,84 g	16,47 g	13,99 g	4,32 g	1,67 g	2,91 g	0,20 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	18,07 g	12,21 g	6,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,62 g	0,10 g	2,22 g	44,73 g	0,10 g	2,27 g	16,39 g	3,27 g	0,15 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	45,13 g	19,98 g	0,50 g		
1,(7)			1,(6),(7)			1,(5),(6),(8),(11)			1,7,(6),(12)			1,7				





**Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

