



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tejeskávé, Magvas pogácsa	Almás tea, Tonhalkrém, Kifli teljes kiőrlésű	Tej, Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Áfonyás tea, Kockasajt, Kifli, vizes	Karamell, Kenőmájas, Kukoricás kenyér, Kígyóborka
		Energia: 568,02 Kcal / 2 374,32 KJ	Energia: 212,68 Kcal / 889,00 KJ	Energia: 285,07 Kcal / 1 191,59 KJ	Energia: 232,38 Kcal / 971,35 KJ	Energia: 418,56 Kcal / 1 749,58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,18 g 25,75 g 11,34 g	6,02 g 7,03 g 1,17 g	9,30 g 7,84 g 3,25 g	7,37 g 6,01 g 2,97 g	19,06 g 15,37 g 7,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
62,54 g 13,84 g 1,04 g	31,31 g 9,99 g 1,06 g	44,42 g 24,92 g 0,57 g	37,02 g 9,99 g 1,22 g	49,84 g 12,48 g 2,00 g		
1,7,(6),(12)	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(12)	1,7	7,(1),(6),(10)		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zöldborsóleves, Paradicsomos penne, Reszelt sajt	Zabgaluskaleves, Sárgaborsó főzelék, Sült virsli, Narancs	Vegyes gyümölcsleves, Tarhonyáshús, Vegyes vágott savanyúság	Árpagyöngyleves, Kelkáposzta főzelék, Aprópecsenye, Banán	Nyírségi gombócleves, Tészta köret, Mák szórát
		Energia: 709,86 Kcal / 2 967,21 KJ	Energia: 677,02 Kcal / 2 829,94 KJ	Energia: 681,34 Kcal / 2 848,00 KJ	Energia: 847,14 Kcal / 3 541,05 KJ	Energia: 868,60 Kcal / 3 630,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,54 g 28,64 g 10,35 g	29,64 g 31,44 g 7,63 g	24,72 g 31,42 g 10,13 g	31,53 g 46,41 g 10,55 g	27,09 g 40,44 g 10,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,66 g 0,44 g 3,36 g	67,53 g 0,05 g 4,89 g	72,35 g 10,04 g 1,93 g	74,32 g 0,05 g 3,96 g	97,95 g 21,58 g 2,47 g		
1,7,9	1,3,(6),(7),(10)	1,7,15,(12)	1	1,7,9		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóborka, Zsemle	Pizzás csiga	Sajtos párizsi, Liga margarin, Graham kenyér, Zöldpaprika	Húspástétom, Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Kefir poharas, Korn spitz
		Energia: 196,16 Kcal / 819,95 KJ	Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ	Energia: 150,35 Kcal / 628,46 KJ	Energia: 119,07 Kcal / 497,71 KJ	Energia: 380,42 Kcal / 1 590,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,34 g 11,70 g 4,09 g	8,10 g 28,90 g 9,20 g	6,23 g 11,77 g 4,03 g	5,24 g 7,06 g 2,34 g	16,29 g 9,70 g 4,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,64 g 0,00 g 1,93 g	56,00 g 5,50 g 0,80 g	5,01 g 0,02 g 1,01 g	8,32 g 0,01 g 0,44 g	52,70 g 1,50 g 2,10 g		
1,(6),(7),(10)	1,7,(3)	1,7,(6)	1,7	1,3,7,11		





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

