



Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Briós			Almás tea, Gépsonka, Liga margarin, Graham kenyér, Paradicsom			Karamell, Kukoricapehely			Gyümölcsstea, Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér			Tej , Kópé szelet, Liga margarin, Zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 531,96 Kcal / 2 223,59 KJ			Energia: 147,73 Kcal / 617,51 KJ			Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ			Energia: 139,54 Kcal / 583,28 KJ			Energia: 290,89 Kcal / 1 215,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,24 g	15,32 g	7,15 g	12,28 g	4,10 g	1,37 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	5,68 g	2,34 g	1,15 g	20,02 g	13,75 g	5,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,66 g	19,19 g	0,94 g	15,01 g	10,01 g	0,68 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	23,42 g	15,98 g	0,11 g	45,34 g	0,00 g	2,34 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)			7			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zellerleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %			Szilvaleves , Vadas csirketokány, Tészta köret			Zabgaluskaleves, Fejtett babfőzelék , Natúr sertéskaraj, Túró Rudi			Paradicsomleves , Tavaszi rizsesmáj, Mongol saláta			Rozmaringos csirkeraguleves, Darásmetélt ízzel , Barackíz		
		Energia: 608,39 Kcal / 2 543,07 KJ			Energia: 700,93 Kcal / 2 929,89 KJ			Energia: 836,33 Kcal / 3 495,86 KJ			Energia: 699,42 Kcal / 2 923,58 KJ			Energia: 709,69 Kcal / 2 966,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,53 g	40,34 g	12,92 g	28,24 g	20,66 g	5,62 g	44,17 g	37,72 g	10,81 g	30,96 g	23,23 g	3,64 g	28,40 g	22,68 g	2,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,75 g	0,05 g	4,75 g	98,54 g	19,98 g	3,86 g	79,32 g	12,02 g	7,37 g	90,84 g	12,04 g	3,79 g	97,11 g	18,74 g	3,24 g		
1,3,7,9,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,9,15,(12)			1,9,(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Zsemle, korpás, Zöldpaprika			Padlizsánkrém, Félbarna kenyér			Lönccsfelvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek			Perc, sajtos, Alma			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 268,08 Kcal / 1 120,57 KJ			Energia: 62,04 Kcal / 259,33 KJ			Energia: 136,33 Kcal / 569,86 KJ			Energia: 347,83 Kcal / 1 453,93 KJ			Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,64 g	11,57 g	3,67 g	1,61 g	3,06 g	0,43 g	5,55 g	1,82 g	0,17 g	12,32 g	8,02 g	3,60 g	7,34 g	6,00 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,20 g	0,00 g	1,29 g	7,28 g	0,00 g	1,22 g	24,54 g	0,00 g	1,67 g	55,60 g	0,00 g	0,71 g	26,40 g	0,00 g	1,22 g		
1,7,11			1,3,7,10			1,(6),(7)			1,3,7			1,7				





Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

