



Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Banános tej, Korn spitz			Csipkebogyó tea, Főtt tojás, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej , Méz, Liga margarin, Graham kenyér			Tejeskávé, Magvas pogácsa			Áfonyás tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Uborka(kígyó), Rozsos kenyér		
		Energia: 373,04 Kcal / 1 559,31 KJ			Energia: 231,62 Kcal / 968,17 KJ			Energia: 152,79 Kcal / 638,66 KJ			Energia: 568,02 Kcal / 2 374,32 KJ			Energia: 154,85 Kcal / 647,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,99 g	6,25 g	2,54 g	10,07 g	5,82 g	1,40 g	9,07 g	4,21 g	2,17 g	20,18 g	25,75 g	11,34 g	5,96 g	7,81 g	2,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,92 g	1,66 g	1,83 g	34,31 g	9,99 g	0,65 g	19,08 g	3,26 g	0,45 g	62,54 g	13,84 g	1,04 g	14,75 g	10,00 g	1,04 g		
1,3,7,11,15			1,3			1,7			1,3,7,11,(8)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiol leves, Tarhonyáshús, Vitaminsaláta			Húsgombóclevés , Tejberizs 11-14, Meggy ragu			Fokhagyma krémleves, Mexikói sertéstokány, Gersli, Levesgyöngy			Lebbencsleves , Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Banán			Frankfurti leves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Alma		
		Energia: 667,94 Kcal / 2 791,99 KJ			Energia: 534,78 Kcal / 2 235,38 KJ			Energia: 541,12 Kcal / 2 261,88 KJ			Energia: 839,49 Kcal / 3 509,07 KJ			Energia: 875,81 Kcal / 3 660,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,06 g	37,00 g	10,50 g	14,71 g	5,11 g	2,15 g	11,27 g	21,64 g	4,35 g	30,37 g	35,42 g	8,93 g	34,35 g	46,98 g	18,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,11 g	0,10 g	4,44 g	105,52 g	37,45 g	2,40 g	74,91 g	0,07 g	3,64 g	97,77 g	9,04 g	5,51 g	77,55 g	0,05 g	5,00 g		
1,7,12,15			1,6,7,9			1,3,7			1,7,(6),(10)			1,7,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Csemege szalámi, Liga margarin, Zsemle, Graham, Paradicsom			Húspástétom, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Marhapárizsi, Liga margarin, Kifli teljes kiőrlésű, Sárgarépa			Tej poharas 0,2l, Kifli, vizes		
		Energia: 88,13 Kcal / 368,38 KJ			Energia: 561,80 Kcal / 2 348,32 KJ			Energia: 114,17 Kcal / 477,23 KJ			Energia: 229,35 Kcal / 958,68 KJ			Energia: 225,52 Kcal / 942,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,72 g	6,55 g	1,12 g	21,41 g	26,28 g	9,79 g	5,35 g	7,15 g	2,34 g	10,36 g	10,20 g	3,62 g	10,80 g	4,00 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,01 g	0,00 g	0,72 g	63,71 g	0,33 g	2,63 g	7,08 g	0,00 g	0,44 g	23,69 g	0,00 g	3,22 g	36,60 g	0,00 g	0,93 g		
1,3,4,7,10,(6)			1,(6),(7),(11)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				





Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

