



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Kakaó , Briós	Citromos tea, Kőrözött , Kifli	Karamell, Kukoricapehely	Gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle	Tej, Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 539,99 Kcal / 2 257,16 KJ	Energia: 223,21 Kcal / 933,02 KJ	Energia: 346,46 Kcal / 1 448,20 KJ	Energia: 380,56 Kcal / 1 590,74 KJ	Energia: 188,92 Kcal / 789,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,24 g 15,32 g 7,15 g	10,46 g 5,01 g 2,67 g	12,35 g 4,05 g 2,09 g	16,72 g 15,67 g 8,49 g	10,06 g 9,00 g 3,69 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,66 g 21,19 g 0,94 g	33,68 g 9,99 g 1,62 g	64,74 g 9,99 g 1,47 g	43,11 g 9,99 g 2,00 g	17,19 g 0,00 g 0,63 g		
1,3,7,(8),(11)	1,3,7	7	1,7	1,7,(6)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Kertészleves , Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret	Daragaluska leves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Narancs	Sajtkrémleves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret 7-10, Tökmag, Céklasaláta	Csurgatott tojás leves, Majorannás burgonyafőzelék, Vagdalt, Alma	Lencsegulyás, Piskótarolád
		Energia: 689,84 Kcal / 2 883,53 KJ	Energia: 593,18 Kcal / 2 479,49 KJ	Energia: 1 053,17 Kcal / 4 402,25 KJ	Energia: 767,15 Kcal / 3 206,69 KJ	Energia: 698,42 Kcal / 2 919,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,38 g 27,93 g 5,57 g	21,15 g 36,86 g 11,61 g	52,33 g 56,62 g 16,69 g	26,95 g 41,53 g 11,17 g	26,30 g 27,05 g 9,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,37 g 0,86 g 4,07 g	42,88 g 0,05 g 3,68 g	75,94 g 5,46 g 6,11 g	69,48 g 0,00 g 3,43 g	86,64 g 34,65 g 1,22 g		
1,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(12)	1,3,7,15,(8),(11)	1,3,7	1,3,7,10,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Sajtkrém, natur, Sárgarépa, Zsemle	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka, Liga margarin, Paradicsom, Graham kenyér	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli
		Energia: 226,42 Kcal / 946,44 KJ	Energia: 153,43 Kcal / 641,34 KJ	Energia: 100,32 Kcal / 419,34 KJ	Energia: 61,38 Kcal / 256,57 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,96 g 4,06 g 2,55 g	7,31 g 12,18 g 4,12 g	9,94 g 4,97 g 1,60 g	1,60 g 3,07 g 0,43 g	11,26 g 8,39 g 4,62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,22 g 0,00 g 1,58 g	3,72 g 0,01 g 1,24 g	3,96 g 0,02 g 0,62 g	6,84 g 0,01 g 1,12 g	42,90 g 12,99 g 1,25 g		
1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,3,7,10	1,3,7		





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

