



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kakaó , Briós			Citromos tea , Körözött , 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: 250,73 Kcal / 1 048,05 Kj			Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 Kj			Energia: 381,01 Kcal / 1 592,62 Kj			Energia: 188,92 Kcal / 789,69 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	11,10 g	7,78 g	3,95 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	16,73 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	33,67 g	9,99 g	1,61 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	43,19 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)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kertészleves , Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret			Daragaluska leves , Székelykáposzta, Tejföl 12 % , Narancs			Sajtkrémleves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret 11-14, Tökmag, Céklasaláta			Csurgatott tojás leves , Majorannás burgonyafőzelék , Vagdalt, Alma			Lencsegulyás, Piskótarolád		
		Energia: 726,39 Kcal / 3 036,31 Kj			Energia: 587,25 Kcal / 2 454,71 Kj			Energia: 1 058,27 Kcal / 4 423,57 Kj			Energia: 792,34 Kcal / 3 311,98 Kj			Energia: 718,56 Kcal / 3 003,58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,84 g	29,88 g	5,78 g	21,00 g	36,73 g	11,57 g	52,46 g	56,73 g	16,72 g	26,95 g	44,31 g	11,48 g	27,70 g	27,22 g	9,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,58 g	0,86 g	4,08 g	41,69 g	0,00 g	3,99 g	76,96 g	5,49 g	6,12 g	69,48 g	0,00 g	3,43 g	89,96 g	34,68 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)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	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: 257,82 Kcal / 1 077,69 Kj			Energia: 153,43 Kcal / 641,34 Kj			Energia: 118,03 Kcal / 493,37 Kj			Energia: 58,95 Kcal / 246,41 Kj			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,16 g	5,86 g	3,75 g	7,31 g	12,18 g	4,12 g	9,99 g	6,97 g	2,20 g	1,50 g	3,05 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
38,82 g	0,00 g	1,88 g	3,72 g	0,01 g	1,24 g	4,01 g	0,02 g	0,70 g	6,40 g	0,01 g	1,11 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!

