



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Briós			Gyümölcstea, Kenőmájás, Graham kenyér			Vaníliás tej, Gabonagolyó			Citromos tea , Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér			Szilvás tea, Tojáskrém, Kígyóborka, Félbarna kenyér		
		Energia: 542,16 Kcal / 2 266,23 KJ			Energia: 176,63 Kcal / 738,31 KJ			Energia: 335,32 Kcal / 1 401,64 KJ			Energia: 345,07 Kcal / 1 442,39 KJ			Energia: 265,59 Kcal / 1 110,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,07 g	15,11 g	7,02 g	5,22 g	1,57 g	0,09 g	13,50 g	4,75 g	2,24 g	13,58 g	14,68 g	5,39 g	8,89 g	6,61 g	1,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,83 g	22,19 g	0,94 g	34,93 g	9,99 g	0,88 g	59,24 g	18,44 g	0,72 g	39,06 g	14,19 g	2,84 g	40,52 g	9,99 g	1,75 g		
1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zöldborsóleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka			Reszelt tészta leves, Tököfzelék , Dínó falatok, Narancs, Félbarna kenyér			Karfiol leves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs			Sajtkrémleves, Chilisbab, Levesgyöngy, Félbarna kenyér, Banán			Halgaluskaleves, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 561,47 Kcal / 2 346,94 KJ			Energia: 555,13 Kcal / 2 320,44 KJ			Energia: 876,56 Kcal / 3 664,02 KJ			Energia: 716,18 Kcal / 2 993,63 KJ			Energia: 873,42 Kcal / 3 650,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,82 g	29,81 g	7,44 g	11,90 g	28,34 g	5,10 g	25,60 g	46,81 g	13,95 g	26,84 g	35,47 g	11,50 g	36,91 g	40,80 g	16,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,19 g	0,03 g	4,91 g	61,80 g	0,09 g	2,91 g	87,17 g	0,03 g	4,53 g	71,07 g	0,64 g	4,00 g	88,20 g	0,05 g	3,94 g		
1,9,10,15			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7			1,3,7,9			1,3,4,7				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Marhapárizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű			Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd			Húspástétom, Lillahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Fahéjas csiga			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 216,51 Kcal / 905,01 KJ			Energia: 227,00 Kcal / 948,86 KJ			Energia: 209,47 Kcal / 875,58 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,04 g	12,08 g	4,02 g	11,91 g	7,06 g	1,62 g	8,80 g	7,50 g	2,36 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,19 g	0,00 g	2,76 g	28,48 g	0,05 g	1,66 g	26,41 g	0,00 g	0,80 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g		
1,3,7,(6),(10)			1,3,7,11,(6)			1,7			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

