



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tej, Sajtos pogácsa 50g			Almás tea, Mustáros sonkakrém, Kígyóborka, Graham kenyér			Karamell, Kalács fonott 500g			Gyümölcsstea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér			Citromos tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 235,41 Kcal / 984,01 KJ			Energia: 244,39 Kcal / 1 021,55 KJ			Energia: 363,05 Kcal / 1 517,55 KJ			Energia: 231,07 Kcal / 965,87 KJ			Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,04 g	11,94 g	4,28 g	11,14 g	5,28 g	1,54 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	9,42 g	2,60 g	1,28 g	14,78 g	15,20 g	8,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,68 g	0,00 g	0,83 g	37,61 g	9,99 g	1,13 g	55,67 g	13,49 g	0,85 g	41,51 g	14,99 g	0,92 g	32,50 g	9,99 g	1,40 g		
1,7,(6),(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Zelleres burgonyakrémleves, Hentes tokány, Párolt rizs, Napraforgómag			Májgombóc leves, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Félbarna kenyér			Meggyleves, Sült csirkecomb, Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta			Magyaros zöldségleves, Lencsefőzelék, Sült virsli, Alma			Zselici húsleves, Tészta köret, Mák szórat		
		Energia: 889,58 Kcal / 3 718,44 KJ			Energia: 708,82 Kcal / 2 962,87 KJ			Energia: 817,28 Kcal / 3 416,23 KJ			Energia: 688,42 Kcal / 2 877,60 KJ			Energia: 583,89 Kcal / 2 440,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,23 g	47,08 g	10,33 g	35,01 g	33,36 g	8,88 g	53,23 g	32,20 g	6,54 g	30,38 g	34,90 g	9,29 g	21,44 g	23,57 g	6,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,84 g	0,13 g	5,71 g	65,36 g	15,56 g	5,04 g	79,85 g	16,83 g	3,04 g	62,16 g	2,04 g	4,82 g	70,85 g	15,03 g	1,83 g		
1,7,9,10,15			1,9,(3),(6),(7)			1,7,12,15			1,7,9,10,(6),(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kockasajt, Kifli teljes kiőrlésű			Tonhalkrém, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű stangli			Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Müzliszelet, Mandarin		
		Energia: 204,43 Kcal / 854,52 KJ			Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ			Energia: 312,68 Kcal / 1 307,00 KJ			Energia: 217,34 Kcal / 908,48 KJ			Energia: 108,05 Kcal / 451,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,73 g	10,71 g	3,47 g	7,61 g	5,62 g	3,03 g	11,82 g	8,43 g	1,31 g	9,41 g	12,20 g	4,20 g	2,36 g	1,64 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,43 g	0,00 g	1,38 g	19,82 g	0,00 g	1,00 g	45,37 g	0,10 g	1,70 g	17,75 g	0,00 g	1,63 g	20,44 g	2,40 g	0,02 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,4,7,10,(6)			1,(6),(7)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				





Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
Élelmezésvezető Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

