



Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Tejeskávé, Ricottás táska			Csipkebogyó tea , Sajtkrém, natur, Félbarna kenyér			Tej, Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Áfonyás tea, Csemege szalámi, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Kakaó , Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 420,00 Kcal / 1 755,60 KJ			Energia: 222,85 Kcal / 931,51 KJ			Energia: 442,06 Kcal / 1 847,81 KJ			Energia: 420,56 Kcal / 1 757,94 KJ			Energia: 274,81 Kcal / 1 148,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,78 g	16,75 g	8,04 g	8,84 g	4,06 g	2,54 g	15,27 g	16,70 g	4,37 g	14,24 g	24,15 g	8,85 g	13,51 g	5,24 g	2,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,04 g	14,99 g	0,54 g	37,36 g	9,99 g	1,50 g	57,15 g	19,20 g	1,31 g	41,92 g	10,09 g	2,53 g	43,08 g	9,99 g	0,78 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,7			1,6,7,8			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Csurgatott tojás leves, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Brokkolikrémleves , Pírtott zsemlekočka, Tarhonyáshús , Vitaminsaláta			Zabgaluskaleves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Burgonya sós féladag			Lebbencsleves , Zöldbabfőzelék , Aprópecsenye, Narancs			Gyömbéres jérceleves, Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %		
		Energia: 767,88 Kcal / 3 209,74 KJ			Energia: 661,94 Kcal / 2 766,91 KJ			Energia: 739,27 Kcal / 3 090,15 KJ			Energia: 770,71 Kcal / 3 221,57 KJ			Energia: 756,15 Kcal / 3 160,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,06 g	37,16 g	7,94 g	27,24 g	35,11 g	10,35 g	24,22 g	32,38 g	7,94 g	24,97 g	49,57 g	13,11 g	33,14 g	27,42 g	6,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,36 g	0,08 g	4,43 g	58,72 g	0,09 g	2,85 g	86,48 g	20,72 g	4,58 g	54,44 g	0,08 g	3,62 g	91,16 g	0,04 g	1,35 g		
1,3			1,7,12,15			1,3,9			1,7			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Kenőmájas, Jégcsap retek, Magvas rúd			Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Tormás tojáskrém, Kígyóuborka, Sajtos stangli			Magvas pogácsa			Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle		
		Energia: 158,69 Kcal / 663,32 KJ			Energia: 215,81 Kcal / 902,09 KJ			Energia: 360,17 Kcal / 1 505,51 KJ			Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ			Energia: 181,97 Kcal / 760,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,62 g	2,99 g	0,06 g	8,01 g	12,08 g	4,01 g	13,21 g	9,79 g	1,86 g	5,80 g	11,00 g	4,65 g	12,21 g	7,08 g	2,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,60 g	0,05 g	0,77 g	18,91 g	0,00 g	2,76 g	54,76 g	2,06 g	1,94 g	19,25 g	1,93 g	0,35 g	17,67 g	0,00 g	1,08 g		
1,3,7,11,(6),(10)			1,3,7,(6),(10)			1,3,7,10,(12)			1,7,(6),(12)			1,(6),(7)				





**Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.10.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

