



Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tej , Ízes levél			Almás tea, Zala felvágott, Liga margarin, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Banános tej, Sajtos stangli			Meggyes tea, Trappista sajt, Liga margarin, Kígyóuborka, Graham kenyér			Tejeskávé, Sajtos párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér		
		Energia: 326,13 Kcal / 1 363,22 KJ			Energia: 287,15 Kcal / 1 200,29 KJ			Energia: 404,04 Kcal / 1 688,89 KJ			Energia: 351,03 Kcal / 1 467,31 KJ			Energia: 412,71 Kcal / 1 725,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,77 g	14,72 g	4,96 g	10,84 g	12,55 g	4,14 g	17,50 g	7,45 g	2,64 g	16,05 g	15,73 g	8,43 g	18,29 g	15,80 g	6,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,25 g	10,90 g	0,74 g	32,57 g	9,99 g	1,61 g	66,42 g	2,06 g	1,23 g	36,12 g	9,99 g	1,91 g	49,24 g	9,99 g	2,17 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,15			1,7			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Burgonyapüré , Tartármártás			Tejfölös gombaleves, Csirkepörkölt , Galuska köret , Csemege uborka			Reszelt tészta leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Narancs			Olasz zöldségleves , Vadas csirke tokány, Tészta köret			Jókai bableves , Tejberizs 11-14, Kakaó szórat, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 768,82 Kcal / 3 213,67 KJ			Energia: 525,59 Kcal / 2 196,97 KJ			Energia: 694,28 Kcal / 2 902,09 KJ			Energia: 602,75 Kcal / 2 519,50 KJ			Energia: 628,41 Kcal / 2 626,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,29 g	26,79 g	8,28 g	30,03 g	34,10 g	6,66 g	27,72 g	34,03 g	7,85 g	27,41 g	25,21 g	4,60 g	25,70 g	16,02 g	5,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,22 g	24,98 g	2,96 g	24,08 g	0,04 g	4,03 g	67,52 g	9,03 g	5,19 g	65,81 g	3,16 g	4,33 g	94,69 g	22,02 g	2,25 g		
1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,9,10,15			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,9,10,(12)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kópé szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli			Gyümölcsjoghurt 100g, Kifli, vizes			Snidlinges túrókrém , Zsemle, teljes kiőrlésű			Pizzás csiga			Piramis szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű		
		Energia: 290,81 Kcal / 1 215,59 KJ			Energia: 139,57 Kcal / 583,40 KJ			Energia: 178,54 Kcal / 746,30 KJ			Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 192,05 Kcal / 802,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,02 g	13,37 g	4,15 g	4,56 g	3,34 g	1,56 g	10,08 g	6,60 g	3,12 g	5,58 g	5,89 g	1,36 g	12,60 g	7,64 g	2,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,68 g	0,10 g	2,17 g	22,67 g	6,50 g	0,54 g	19,50 g	0,00 g	1,30 g	27,07 g	6,24 g	0,21 g	18,53 g	0,00 g	1,10 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,7,(6)				





**Heti étlap 2023.02.13. - 2023.02.17.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

