



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

|                        |                                     | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  |
|------------------------|-------------------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Tízórai</b>         | <b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b> | Karamell, Kifli teljes kiőrlésű, Liga margarin      | Barackos tea, Füstölt sonka, Liga margarin, Graham kenyér, Zöldpaprika | Tejeskávét, Kalács fonott  | Erdei gyümölcsstea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom | Epres tej, Sajtos rúd   |
|                        |                                     | Energia: 301,72 Kcal / 1 261,19 KJ                  | Energia: 160,33 Kcal / 670,18 KJ                                       | Energia: 179,27 Kcal / 749,35 KJ   | Energia: 107,13 Kcal / 447,80 KJ  | Energia: 351,72 Kcal / 1 470,19 KJ                                  |
|                        |                                     | Fehérje Zsír T.Zsír                                 | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   |
|                        |                                     | 12,87 g 8,37 g 3,30 g                               | 10,09 g 7,02 g 2,18 g  | 9,05 g 3,87 g 2,19 g   | 1,39 g 4,80 g 1,23 g  | 13,72 g 18,20 g 9,09 g  |
|                        |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                 | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 43,76 g 10,99 g 0,93 g | 14,15 g 10,01 g 0,69 g              | 26,79 g 10,28 g 0,38 g                              | 14,82 g 9,99 g 1,16 g  | 32,83 g 0,17 g 0,77 g  |   |   |
| 1,7                    | 1,(6),(7),(12)                      | 1,3,7   | 1,(6),(7)  | 1,3,7,15   |   |   |
| <b>Ebéd</b>            | <b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b> | Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Dínó falatok, Alma | Zöldbableves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Burgonya sós féladag | Brokkolikrémleves, BBQ csirkecomb, Gersli, Napraforgómag, Káposztasaláta | Májgombóc leves, Bakonyi tokány, Galuska köret                                  | Legényfogó leves, Szilvás gombóc, Fahéjas szórat                    |
|                        |                                     | Energia: 676,16 Kcal / 2 826,35 KJ                  | Energia: 827,86 Kcal / 3 460,45 KJ                                     | Energia: 872,93 Kcal / 3 648,85 KJ                                       | Energia: 590,20 Kcal / 2 467,04 KJ  | Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 KJ                                  |
|                        |                                     | Fehérje Zsír T.Zsír                                 | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   |
|                        |                                     | 21,67 g 26,63 g 4,28 g                              | 25,01 g 40,47 g 10,39 g  | 49,09 g 41,22 g 7,80 g   | 21,74 g 38,59 g 13,45 g   | 15,98 g 21,86 g 3,25 g  |
|                        |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                 | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 85,85 g 9,09 g 3,39 g  | 89,42 g 20,73 g 5,67 g              | 75,68 g 0,30 g 4,64 g                               | 37,70 g 1,53 g 4,76 g  | 49,23 g 10,04 g 3,72 g   |   |   |
| 1,3,6,7,9,11,(10)      | 1,3,7,9                             | 1,7,15,(3),(6),(10),(12)                            | 1,3,7,9,(6)  | 1,7,9  |   |   |
| <b>Uzsonna</b>         | <b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b> | Snidlinges túrókrém, Félbarna kenyér                | Keksz, teljes kiőrlésű, Mandarin                                       | Tonhalkrém, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű                          | Főtt tojás, Liga margarin, Korn spitz   | Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Zöldpaprika |
|                        |                                     | Energia: 101,49 Kcal / 424,23 KJ                    | Energia: 480,51 Kcal / 2 008,53 KJ                                     | Energia: 263,51 Kcal / 1 101,47 KJ                                       | Energia: 352,48 Kcal / 1 473,37 KJ  | Energia: 303,06 Kcal / 1 266,79 KJ                                  |
|                        |                                     | Fehérje Zsír T.Zsír                                 | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír  | Fehérje Zsír T.Zsír   | Fehérje Zsír T.Zsír   |
|                        |                                     | 7,45 g 5,92 g 3,06 g                                | 8,76 g 15,94 g 1,22 g  | 8,46 g 7,97 g 1,24 g   | 14,99 g 11,30 g 2,94 g  | 13,03 g 11,61 g 3,64 g  |
|                        |                                     | Szénhidrát Cukor Só                                 | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   |
| 4,57 g 0,00 g 0,90 g   | 73,24 g 19,80 g 0,84 g              | 39,54 g 0,00 g 1,59 g                               | 43,84 g 1,50 g 1,80 g  | 36,44 g 0,00 g 2,04 g  |   |   |
| 1,7                    | 1                                   | 1,3,4,7,10,(6)                                      | 1,3,7,11   | 1,3,7,(6)  |   |   |





Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

