



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Epres tej, Ricottás táska			Zabkása, Fahéjas szórát			Karamell, Magvas pogácsa			Citromos tea , Vaniliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Meggyes tea, Padlizsánkrém, Félbarna kenyér		
		Energia: 381,12 Kcal / 1 593,08 KJ			Energia: 219,04 Kcal / 915,59 KJ			Energia: 568,49 Kcal / 2 376,29 KJ			Energia: 313,69 Kcal / 1 311,22 KJ			Energia: 102,84 Kcal / 429,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,70 g	16,75 g	8,04 g	8,48 g	3,90 g	1,40 g	20,10 g	25,75 g	11,34 g	14,42 g	11,77 g	6,10 g	1,53 g	3,05 g	0,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,44 g	6,17 g	0,53 g	37,24 g	9,99 g	0,18 g	62,74 g	14,84 g	1,03 g	36,83 g	29,98 g	0,14 g	17,34 g	9,99 g	1,11 g		
1,7,15,(3),(8),(11)			1,7			1,7,(6),(12)			1,7			1,3,7,10				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Hagymaleves , Csirkepaprikás , Galuska köret			Lebbencsleves , Finomfőzelék , Pírtott csirkemáj, Alma			Magyaros gombaleves, Tonhalas pelatti, Tészta köret, Reszelt sajt			Csontleves , Eperlevél, Natúr sertéskaraj, Meggymártás, Pírtott dara			Alföldi gulyásleves , Káposztás kocka isk, Narancs		
		Energia: 493,89 Kcal / 2 064,46 KJ			Energia: 822,57 Kcal / 3 438,34 KJ			Energia: 686,47 Kcal / 2 869,44 KJ			Energia: 740,96 Kcal / 3 097,21 KJ			Energia: 823,50 Kcal / 3 442,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,29 g	28,96 g	6,01 g	40,07 g	37,51 g	6,84 g	28,58 g	35,09 g	11,41 g	30,04 g	34,51 g	7,98 g	25,96 g	32,96 g	7,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,42 g	0,00 g	5,05 g	79,55 g	0,10 g	5,95 g	63,42 g	0,09 g	5,43 g	75,55 g	18,53 g	3,87 g	103,24 g	9,99 g	3,28 g		
1,3,7,9			1,7			1,4,7,(6)			1,7,9			1				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Tojáskrém, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Kenőmáj, Paradicsom, Graham kenyér			Löncsfelvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 153,98 Kcal / 643,64 KJ			Energia: 257,74 Kcal / 1 077,35 KJ			Energia: 146,20 Kcal / 611,12 KJ			Energia: 195,63 Kcal / 817,73 KJ			Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,32 g	12,17 g	4,12 g	10,56 g	7,63 g	1,39 g	7,21 g	11,21 g	5,10 g	5,99 g	5,04 g	1,35 g	9,01 g	7,60 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,09 g	0,00 g	1,24 g	36,63 g	0,00 g	1,81 g	3,87 g	0,02 g	1,19 g	31,96 g	0,00 g	1,94 g	20,85 g	0,00 g	1,32 g		
1,(6),(7)			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

