



Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Kalács fonott			Áfonyás tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Sárgarépa, Graham kenyér			Tej , Mogorókrém , Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea, Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Szilvás tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Kígyóuborka, Rozsos kenyér		
		Energia: 190,41 Kcal / 795,91 KJ			Energia: 318,53 Kcal / 1 331,46 KJ			Energia: 424,31 Kcal / 1 773,62 KJ			Energia: 294,47 Kcal / 1 230,88 KJ			Energia: 314,61 Kcal / 1 315,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,54 g	4,53 g	2,57 g	14,83 g	13,11 g	7,46 g	14,57 g	16,61 g	4,37 g	14,68 g	7,27 g	2,32 g	8,91 g	11,80 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,58 g	11,28 g	0,38 g	34,84 g	9,99 g	1,65 g	53,63 g	19,20 g	1,23 g	42,63 g	9,99 g	1,48 g	41,19 g	9,99 g	2,81 g		
1,3,7			1,7			1,6,7,8			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtkrémleves, Napraforgómag, Hentes tokány, Párolt rizs			Daragaluska leves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Banán			Vegyes gyümölcsleves, Vadas csirketokány, Tészta köret			Olasz zöldségleves , Karalábéfőzelék , Vagdalt			Palóclevés , Boci süti		
		Energia: 1 065,84 Kcal / 4 455,21 KJ			Energia: 641,45 Kcal / 2 681,26 KJ			Energia: 750,36 Kcal / 3 136,50 KJ			Energia: 791,92 Kcal / 3 310,23 KJ			Energia: 370,64 Kcal / 1 549,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,48 g	67,53 g	19,48 g	21,63 g	36,71 g	11,59 g	28,95 g	22,11 g	6,16 g	27,96 g	48,00 g	11,54 g	13,57 g	25,14 g	8,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,03 g	0,15 g	6,92 g	54,84 g	0,02 g	3,71 g	104,93 g	20,98 g	3,39 g	61,00 g	10,15 g	4,74 g	21,96 g	0,05 g	1,11 g		
1,7,10,15			1,3,7,9,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű			Pizzás csiga			Főtt tojás, Liga margarin, Paradicsom, Félbarna kenyér			Keksz, teljes kiőrlésű, Alma			Kefir poharas , Kifli, vizes		
		Energia: 216,67 Kcal / 905,68 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 226,62 Kcal / 947,27 KJ			Energia: 470,83 Kcal / 1 968,07 KJ			Energia: 257,88 Kcal / 1 077,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,27 g	4,69 g	1,17 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	10,31 g	9,33 g	2,60 g	8,52 g	16,02 g	1,22 g	10,80 g	8,20 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,29 g	0,00 g	1,10 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g	25,48 g	0,00 g	1,21 g	71,00 g	19,80 g	0,85 g	35,20 g	0,00 g	1,26 g		
1,3,7,(6)			1,7,(3)			1,3,(7)			1			1,7				





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

