



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Ízes levél			Citromos tea , Eidámi sajt, Liga margarin, Uborka(kígyó), Félbarna kenyér			Kakaó , Molnárka			Csipkebogyó tea, Áfonyás túrókrém, Graham kenyér			Szilvás tea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 531,33 Kcal / 2 220,96 KJ			Energia: 237,55 Kcal / 992,96 KJ			Energia: 548,99 Kcal / 2 294,78 KJ			Energia: 130,98 Kcal / 547,50 KJ			Energia: 172,48 Kcal / 720,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,30 g	25,05 g	8,84 g	11,51 g	14,78 g	7,98 g	18,34 g	13,02 g	4,25 g	5,71 g	2,33 g	1,23 g	10,34 g	5,13 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,85 g	21,00 g	0,73 g	14,63 g	9,99 g	1,05 g	88,66 g	17,49 g	1,04 g	20,84 g	16,00 g	0,08 g	19,06 g	10,00 g	0,61 g		
1,7,(3)			1,7			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiol leves, Ananászos csirkeragu , Gersli			Tarhonyaleves , Finomfőzelék , Vagdalt, Alma			Babgulyás , Darásmetélt ízzel , Barackíz			Májgombóc leves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Mandarin			Gyümölcsle 100% 0,2l-es, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré 11-14, Vitaminsaláta		
		Energia: 807,47 Kcal / 3 375,22 KJ			Energia: 851,02 Kcal / 3 557,26 KJ			Energia: 859,09 Kcal / 3 591,00 KJ			Energia: 911,39 Kcal / 3 809,61 KJ			Energia: 742,83 Kcal / 3 105,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,64 g	31,47 g	5,95 g	31,42 g	47,70 g	11,42 g	27,38 g	30,01 g	5,37 g	31,85 g	53,85 g	16,74 g	31,16 g	21,20 g	5,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,10 g	7,52 g	1,79 g	72,41 g	0,05 g	5,21 g	118,70 g	31,15 g	2,16 g	72,41 g	1,53 g	5,62 g	104,25 g	0,00 g	4,36 g		
1,7			1,3,7			1,9,(12)			1,7,9,(3),(6)			1,3,7,12,15				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Vajkrém magyaros, Kukoricás kenyér			Tojáskrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Löncsfelvágott, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Kakaó poharas 0,2l, Kifli		
		Energia: 153,43 Kcal / 641,34 KJ			Energia: 249,62 Kcal / 1 043,41 KJ			Energia: 94,46 Kcal / 394,84 KJ			Energia: 206,07 Kcal / 861,37 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,31 g	12,18 g	4,12 g	4,04 g	16,40 g	7,87 g	4,79 g	6,24 g	1,29 g	6,03 g	5,08 g	1,35 g	12,67 g	3,60 g	2,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,72 g	0,01 g	1,24 g	20,64 g	1,19 g	0,46 g	4,78 g	0,01 g	0,93 g	34,15 g	0,00 g	2,05 g	43,25 g	12,20 g	0,99 g		
1,(6),(7)			7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7)			1,3,7				





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Vacsora	(00483) Gyermek (11-14 év)		Gyümölcsstea, Sajtmártás , Natúr pulykamell, Főtt burgonya													
		Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: 806,89 Kcal / 3 372,80 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: Kcal / 0,00 Kj		Energia: Kcal / 0,00 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	45,95 g	31,41 g	10,68 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	83,03 g	9,99 g	6,56 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		
1,7,(3)			1,3,7			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

