



Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Epres tej, Kakaós csiga			Meggyes tea, Gépsonka, Liga margarin, Kígyóuborka, Magvas rúd			Karamell, Kalács fonott 500g			Áfonyás tea, Vaniliás túrókrém, Félbarna kenyér			Tej , Zala felvágott, Liga margarin, Graham kenyér		
		Energia: 330,94 Kcal / 1 383,33 KJ			Energia: 286,44 Kcal / 1 197,32 KJ			Energia: 367,06 Kcal / 1 534,31 KJ			Energia: 417,92 Kcal / 1 746,91 KJ			Energia: 374,77 Kcal / 1 566,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,79 g	13,24 g	7,13 g	14,11 g	8,73 g	2,22 g	14,40 g	9,01 g	4,21 g	18,34 g	12,12 g	6,23 g	19,39 g	16,16 g	6,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,10 g	0,17 g	0,65 g	37,14 g	10,04 g	1,27 g	56,67 g	14,49 g	0,85 g	58,19 g	29,97 g	0,96 g	37,89 g	0,00 g	2,26 g		
1,7,15,(6),(12)			1,3,7,11,(6)			1,3,7			1,7			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Paradicsomleves , Zöldséges rizseshús, Csemege uborka			Kertészleves , Burgonyafőzelék, Vagdalt			Brokkolikrémleves, Reszelt sajt, Budapest pulykaragu, Tarhonya köret 11-14			Húsgombóclevés , Zöldborsófőzelék , Leccsós virsli, Alma			Lencsegulyás, Szilvás gombóc , Fahéjas szórát, Félbarna kenyér		
		Energia: 650,71 Kcal / 2 719,97 KJ			Energia: 793,72 Kcal / 3 317,75 KJ			Energia: 827,92 Kcal / 3 460,71 KJ			Energia: 689,62 Kcal / 2 882,61 KJ			Energia: 728,59 Kcal / 3 045,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,13 g	27,17 g	6,88 g	26,52 g	44,21 g	10,88 g	50,50 g	43,05 g	14,70 g	28,52 g	36,10 g	8,50 g	26,16 g	34,57 g	6,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,54 g	10,48 g	4,90 g	71,03 g	0,06 g	3,72 g	58,83 g	0,09 g	4,36 g	60,84 g	9,02 g	5,36 g	78,67 g	10,03 g	3,85 g		
1,9,10,15			1,3,7,9			1,3,7			1,6,7,9,(10)			1,9,10,(7),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tormás tojáskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Kockasajt , Kifli, vizes			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Sajtos párizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű stangli		
		Energia: 196,90 Kcal / 823,04 KJ			Energia: 116,77 Kcal / 488,10 KJ			Energia: 244,95 Kcal / 1 023,89 KJ			Energia: 223,05 Kcal / 932,35 KJ			Energia: 474,77 Kcal / 1 984,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,68 g	6,60 g	1,40 g	5,10 g	5,44 g	2,97 g	10,32 g	11,26 g	3,64 g	8,40 g	11,87 g	4,11 g	11,66 g	26,09 g	11,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,69 g	0,16 g	1,93 g	11,84 g	0,00 g	0,85 g	25,61 g	0,00 g	1,18 g	20,71 g	0,00 g	1,48 g	45,70 g	0,10 g	1,11 g		
1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,11			1,7,(6)			1,7				





**Heti étlap 2023.01.09. - 2023.01.13.**

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

