



### Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Citromos tea , Kockasajt , Kígyóuborka, Kifli teljes kiőrlésű			Meggyes tea, Házi húskrém, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás tej, Magvas pogácsa			Csipkebogyó tea, Tejbedara , Kakaó szórat			Almás tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 208,27 Kcal / 870,57 KJ			Energia: 296,68 Kcal / 1 240,12 KJ			Energia: 346,92 Kcal / 1 450,13 KJ			Energia: 455,53 Kcal / 1 904,12 KJ			Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,94 g	5,66 g	3,03 g	21,28 g	6,65 g	1,64 g	14,30 g	14,75 g	6,69 g	13,21 g	3,71 g	2,00 g	14,78 g	15,20 g	8,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,95 g	9,99 g	1,01 g	37,55 g	9,99 g	1,54 g	38,49 g	7,92 g	0,68 g	91,59 g	23,98 g	0,21 g	32,50 g	9,99 g	1,40 g		
1,7			1,3,(7)			1,7,(6),(12)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldbableves, Tonhalas pelatti, Reszelt sajt			Árpagyöngyleves, Burgonyafőzelék, Dínó falatok			Karfiol leves, Mézes mustáros csirkemell, Párolt rizs			Májgombóc leves , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás , Gyümölcs			Jókai bableves , Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Félbarna kenyér		
		Energia: 678,05 Kcal / 2 834,25 KJ			Energia: 541,07 Kcal / 2 261,67 KJ			Energia: 715,44 Kcal / 2 990,54 KJ			Energia: 663,55 Kcal / 2 773,64 KJ			Energia: 882,21 Kcal / 3 687,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,41 g	31,12 g	12,35 g	9,42 g	29,42 g	5,25 g	29,01 g	31,19 g	6,30 g	34,14 g	26,20 g	7,56 g	36,78 g	46,36 g	18,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,57 g	0,08 g	3,96 g	58,72 g	0,12 g	1,87 g	78,76 g	0,84 g	4,09 g	70,80 g	10,28 g	4,35 g	78,42 g	0,04 g	4,59 g		
1,4,7,(6)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,10,(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Pizzás csiga			Kefír poharas , Zsemle			Vajkrém magyaros, Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér			Kópé szelet, Liga margarin, Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű			Alma, Müzliszelet		
		Energia: 184,45 Kcal / 771,00 KJ			Energia: 209,09 Kcal / 874,00 KJ			Energia: 270,50 Kcal / 1 130,69 KJ			Energia: 137,21 Kcal / 573,54 KJ			Energia: 91,41 Kcal / 382,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,58 g	5,89 g	1,36 g	9,54 g	7,41 g	3,99 g	5,53 g	16,61 g	7,77 g	8,29 g	12,08 g	4,02 g	2,04 g	1,64 g	0,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,07 g	6,24 g	0,21 g	25,82 g	0,00 g	1,06 g	24,33 g	0,00 g	0,54 g	18,17 g	0,00 g	1,56 g	16,80 g	2,40 g	0,03 g		
1,7,(6),(12)			1,7			1,7			1,3,7,(6),(10)			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)				





**Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.**

Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

