



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Karamell, Kakaós kalács			Almás tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Félbarna kenyér, Sárgarépa			Kakaó , Magvas pogácsa			Tej, Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcstea, Tojáskrém, Zöldpaprika, Graham kenyér		
		Energia: 157,97 Kcal / 660,31 KJ			Energia: 362,68 Kcal / 1 516,00 KJ			Energia: 545,53 Kcal / 2 280,32 KJ			Energia: 353,97 Kcal / 1 479,59 KJ			Energia: 140,77 Kcal / 588,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,71 g	3,54 g	1,71 g	17,11 g	11,77 g	7,09 g	19,48 g	26,02 g	11,52 g	19,61 g	12,30 g	4,80 g	5,31 g	5,80 g	1,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,56 g	9,99 g	0,28 g	46,40 g	8,99 g	2,21 g	57,04 g	10,84 g	0,98 g	41,09 g	0,00 g	1,90 g	16,71 g	8,99 g	1,41 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,11,(8)			1,7,(6)			1,3,7,10,(6),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Sajtkrémleves, Tavaszi rizsesmáj, Tökmag, Céklasaláta			Húsgombóclevés , Paradicsomos káposzta, Pipi-ropogós, Alma			Hagymaleves , Pritaminpaprikás vagdalt, Burgonyapüré 7-10, Csemege uborka			Lebbencsleves , Fejtett babfőzelék , Natúr sertésszelet, Körte			Borscs leves, Túrós pite		
		Energia: 1 458,89 Kcal / 6 098,16 KJ			Energia: 439,92 Kcal / 1 838,87 KJ			Energia: 842,14 Kcal / 3 520,15 KJ			Energia: 810,13 Kcal / 3 386,34 KJ			Energia: 595,44 Kcal / 2 488,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42,89 g	40,51 g	11,37 g	24,43 g	17,25 g	2,18 g	32,10 g	40,35 g	11,54 g	38,59 g	35,73 g	8,87 g	21,26 g	41,86 g	18,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,51 g	8,87 g	5,00 g	45,17 g	12,04 g	4,78 g	85,98 g	0,11 g	8,05 g	82,45 g	0,10 g	7,43 g	46,51 g	26,05 g	1,85 g		
1,7,15,(8),(11)			1,6,7,9,(3),(10),(11)			1,3,7,9,10,15			1,7,10,(12)			1,3,6,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Kópé szelet, Liga margarin, Rozsos kenyér, Savanyú káposzta			Húspástétom, Lilahagyma, Kukoricás kenyér			Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Fahéjas csiga			Tej poharas 0,2l, Kifli rozsos		
		Energia: 177,67 Kcal / 742,66 KJ			Energia: 253,47 Kcal / 1 059,50 KJ			Energia: 171,18 Kcal / 715,53 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,29 g	8,34 g	2,93 g	9,31 g	7,56 g	2,54 g	6,23 g	1,88 g	0,72 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,29 g	0,00 g	2,16 g	35,90 g	1,79 g	1,03 g	32,46 g	0,00 g	0,95 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g	30,02 g	0,00 g	0,71 g		
1,(6),(7),(10),(12)			1,7			1,(6),(7)						1,7				





## Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

