

Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Banános tej, Briós			Csipkebogyó tea , Vajkrém natur, Zsemle, korpás, Savanyú káposzta			Tejeskávé, Kifli, vizes			Citromos tea, Tonhalkrém, Graham kenyér			Tej, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kukoricás kenyér		
		Energia: 432,74 Kcal / 1 808,85 KJ			Energia: 336,64 Kcal / 1 407,16 KJ			Energia: 270,05 Kcal / 1 128,81 KJ			Energia: 265,38 Kcal / 1 109,29 KJ			Energia: 325,40 Kcal / 1 360,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,44 g	12,65 g	5,41 g	7,24 g	16,94 g	7,80 g	11,22 g	4,15 g	1,72 g	17,91 g	15,45 g	3,98 g	15,85 g	10,00 g	4,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,23 g	15,65 g	1,17 g	38,27 g	9,99 g	1,28 g	46,92 g	8,99 g	0,95 g	13,49 g	8,99 g	0,57 g	41,85 g	1,79 g	1,71 g		
1,3,7,15			1,7,(12)			1,7			1,3,4,7,10,(6)			7,(1),(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Csurgatott tojás leves, Kapros gombás csirkeragu, Galuska köret			Húsgombóclevés , Zöldborsófőzelék , Főtt tojás, Narancs			Brokkolikrémleves , Reszelt sajt , Pásztor tarhonya, Vitaminsalát			Daragaluska leves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Narancs			Gulyásleves , Káposztás kocka isk		
		Energia: 462,33 Kcal / 1 932,54 KJ			Energia: 540,20 Kcal / 2 258,04 KJ			Energia: 822,98 Kcal / 3 440,06 KJ			Energia: 784,45 Kcal / 3 279,00 KJ			Energia: 757,08 Kcal / 3 164,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,47 g	31,51 g	6,37 g	28,35 g	21,05 g	3,90 g	35,75 g	43,07 g	16,32 g	28,87 g	42,03 g	11,52 g	28,67 g	26,58 g	5,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,67 g	0,00 g	4,74 g	57,34 g	8,04 g	4,00 g	71,87 g	0,05 g	6,32 g	70,75 g	0,05 g	6,39 g	99,09 g	10,04 g	4,10 g		
1,3,7			1,3,6,7,9			1,3,7,12,15,(6)			1,3,7,9			1,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Csemege szalámi, Liga margarin, Paradicsom, Rozsos kenyér			Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér			Sajtos párizsi, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Kenőmájás, Zsemle, Uborka(kígyó)		
		Energia: 385,95 Kcal / 1 613,27 KJ			Energia: 230,67 Kcal / 964,20 KJ			Energia: 257,12 Kcal / 1 074,76 KJ			Energia: 229,85 Kcal / 960,77 KJ			Energia: 280,82 Kcal / 1 173,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,67 g	20,66 g	7,76 g	10,92 g	2,81 g	1,32 g	11,73 g	8,97 g	2,98 g	15,59 g	3,90 g	1,29 g	12,04 g	11,52 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,57 g	0,10 g	2,33 g	39,91 g	5,00 g	1,22 g	32,10 g	0,00 g	1,38 g	33,13 g	0,00 g	1,69 g	31,92 g	0,00 g	1,97 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

