



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	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: 161,98 Kcal / 677,08 KJ			Energia: 362,68 Kcal / 1 516,00 KJ			Energia: 549,55 Kcal / 2 297,12 KJ			Energia: 353,97 Kcal / 1 479,59 KJ			Energia: 140,52 Kcal / 587,37 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	5,25 g	6,31 g	1,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,56 g	10,99 g	0,28 g	46,40 g	8,99 g	2,21 g	58,04 g	11,84 g	0,98 g	41,09 g	0,00 g	1,90 g	15,59 g	8,99 g	1,33 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,3,7,11,(8)			1,7,(6)			1,3,7,10,(6),(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtkrémleves, Tavaszi rizsesmáj, Tökmag, Céklasaláta			Húsgombóclevés , Paradiçosomos káposzta , Pipi-ropogós, Alma			Hagymaleves , Pritaminpaprikás vagdalt, Burgonyapüré 11-14, Csemege uborka			Lebbencsleves , Fejtett babfőzelék , Natúr sertésszelet, Körte			Borscs leves, Túrós pite		
		Energia: 1 499,48 Kcal / 6 267,83 KJ			Energia: 496,58 Kcal / 2 075,70 KJ			Energia: 813,22 Kcal / 3 399,26 KJ			Energia: 850,49 Kcal / 3 555,05 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
		45,75 g	43,39 g	13,17 g	26,82 g	21,72 g	2,72 g	28,85 g	41,45 g	11,93 g	40,68 g	34,03 g	8,68 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
112,34 g	8,90 g	5,24 g	46,74 g	12,04 g	4,81 g	79,55 g	0,11 g	10,94 g	94,05 g	0,10 g	8,43 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				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	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: 236,41 Kcal / 988,19 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	8,91 g	6,80 g	2,33 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	33,78 g	1,79 g	0,99 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)			7			1,(6),(7)						1,7				





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

