



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Banános tej, Briós			Csipkebogyó tea, Vajkrém natur, Zsemle, korpás, Savanyú káposzta			Tejeskávét, Kifli, vizes			Citromos tea, Tonhalkrém, Graham kenyér			Tej, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Kukoricás kenyér		
		Energia: 432,74 Kcal / 1 808,85 KJ			Energia: 332,66 Kcal / 1 390,52 KJ			Energia: 274,06 Kcal / 1 145,57 KJ			Energia: 291,32 Kcal / 1 217,72 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	7,02 g	16,90 g	7,80 g	11,22 g	4,15 g	1,72 g	20,07 g	17,33 g	4,47 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	37,59 g	9,99 g	1,10 g	47,92 g	9,99 g	0,95 g	13,58 g	8,99 g	0,63 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)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	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: 470,72 Kcal / 1 967,61 KJ			Energia: 545,85 Kcal / 2 281,65 KJ			Energia: 852,73 Kcal / 3 564,41 KJ			Energia: 876,10 Kcal / 3 662,10 KJ			Energia: 762,64 Kcal / 3 187,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,47 g	32,44 g	6,47 g	28,25 g	21,05 g	3,90 g	37,97 g	45,32 g	17,75 g	28,75 g	52,71 g	13,08 g	28,92 g	26,64 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	58,86 g	9,04 g	4,49 g	72,00 g	0,05 g	6,51 g	69,54 g	0,00 g	7,66 g	99,99 g	10,04 g	4,63 g		
1,3,7			1,3,6,7,9			1,3,7,12,15,(6)			1,3,7,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	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: 235,81 Kcal / 985,69 KJ			Energia: 253,21 Kcal / 1 058,42 KJ			Energia: 229,85 Kcal / 960,77 KJ			Energia: 283,17 Kcal / 1 183,65 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	10,93 g	2,82 g	1,32 g	11,49 g	8,91 g	2,98 g	15,59 g	3,90 g	1,29 g	12,24 g	11,54 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	41,12 g	5,99 g	1,22 g	31,50 g	0,00 g	1,37 g	33,13 g	0,00 g	1,69 g	32,26 g	0,00 g	1,98 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!

