



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|------------------------------------|---|-------------------|--------|--|---------|---------|--|----------------|---------|---|---------------|---------|--|---------|---------|
| Tízórai | (00482) Gyermekek (7-10 év) | Fahéjas kakaó, Briós | | | Gyümölcsstea, Kenőmájás, Graham kenyér | | | Vaníliás tej, Gabonagolyó | | | Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Szilvás tea, Tojáskrém, Kígyóuborka, Félbarna kenyér | | |
| | | Energia: 542,16 Kcal / 2 266,23 KJ | | | Energia: 176,18 Kcal / 736,43 KJ | | | Energia: 335,32 Kcal / 1 401,64 KJ | | | Energia: 345,07 Kcal / 1 442,39 KJ | | | Energia: 237,13 Kcal / 991,20 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 18,07 g | 15,11 g | 7,02 g | 5,21 g | 1,57 g | 0,09 g | 13,50 g | 4,75 g | 2,24 g | 13,58 g | 14,68 g | 5,39 g | 8,64 g | 6,55 g | 1,40 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 80,83 g | 22,19 g | 0,94 g | 34,85 g | 9,99 g | 0,88 g | 59,24 g | 18,44 g | 0,72 g | 39,06 g | 14,19 g | 2,84 g | 35,67 g | 9,99 g | 1,75 g | | |
| 1,3,7,(8),(11) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,3,7,10,(12) | | | | |
| Ebéd | (00482) Gyermekek (7-10 év) | Zöldborsóleves, Pusztapörkölt, Csemege uborka | | | Reszelt tészta leves, Tököfzelék, Dínó falatok, Narancs, Félbarna kenyér | | | Karfiol leves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs | | | Sajtkrémleves, Chilisbab, Levesgyöngy, Félbarna kenyér, Banán | | | Halgaluskaleves, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 552,99 Kcal / 2 311,50 KJ | | | Energia: 540,16 Kcal / 2 257,87 KJ | | | Energia: 876,56 Kcal / 3 664,02 KJ | | | Energia: 716,18 Kcal / 2 993,63 KJ | | | Energia: 873,42 Kcal / 3 650,90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 22,52 g | 29,75 g | 7,44 g | 11,87 g | 26,70 g | 4,66 g | 25,60 g | 46,81 g | 13,95 g | 26,84 g | 35,47 g | 11,50 g | 36,91 g | 40,80 g | 16,25 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 47,51 g | 0,03 g | 4,99 g | 61,76 g | 0,09 g | 2,92 g | 87,17 g | 0,03 g | 4,53 g | 71,07 g | 0,64 g | 4,00 g | 88,20 g | 0,05 g | 3,94 g | | |
| 1,9,10,15 | | | 1,3,6,7,9,11,(10) | | | 1,7 | | | 1,3,7,9 | | | 1,3,4,7 | | | | |
| Uzsonna | (00482) Gyermekek (7-10 év) | Marhapárizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű | | | Pulyka felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Magvas rúd | | | Húspástétom, Lillahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér | | | Fahéjas csiga | | | Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű | | |
| | | Energia: 216,51 Kcal / 905,01 KJ | | | Energia: 227,00 Kcal / 948,86 KJ | | | Energia: 209,47 Kcal / 875,58 KJ | | | Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ | | | Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8,04 g | 12,08 g | 4,02 g | 11,91 g | 7,06 g | 1,62 g | 8,80 g | 7,50 g | 2,36 g | 3,80 g | 12,30 g | 0,00 g | 9,86 g | 6,41 g | 3,19 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 19,19 g | 0,00 g | 2,76 g | 28,48 g | 0,05 g | 1,66 g | 26,41 g | 0,00 g | 0,80 g | 30,90 g | 0,00 g | 0,00 g | 41,87 g | 12,99 g | 0,93 g | | |
| 1,3,7,(6),(10) | | | 1,3,7,11,(6) | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,7 | | | | |





Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

