



Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldborsóleves , Pusztapörkölt, Csemege uborka			Reszelt tészta leves, Tökfőzelék , Dínó falatok, Narancs, Félbarna kenyér			Karfiol leves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs			Sajtkrémleves, Chilisbab, Levesgyöngy, Félbarna kenyér, Banán			Halgaluskaleves, Túrós metélt , Tejföl 12 %, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 680,68 Kcal / 2 845,24 KJ			Energia: 620,20 Kcal / 2 592,44 KJ			Energia: 1 038,31 Kcal / 4 340,14 KJ			Energia: 860,37 Kcal / 3 596,35 KJ			Energia: 925,92 Kcal / 3 870,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27,32 g	35,87 g	8,72 g	14,13 g	30,38 g	5,41 g	30,18 g	53,81 g	16,07 g	33,96 g	44,05 g	14,95 g	39,53 g	42,46 g	16,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60,61 g	0,05 g	5,92 g	71,21 g	0,16 g	4,34 g	107,08 g	0,04 g	5,72 g	80,50 g	0,97 g	5,62 g	94,91 g	0,05 g	4,00 g
1,9,10,15			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7			1,3,7,9			1,3,4,7				

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

