



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Gyümölcsstea, Vajkrém magyaros, Sárgarépa, Zsemle, Graham	Áfonyás tea, Párizsi, Liga margarin, Uborka(kígyó), Magvas rúd	Fahéjas kakaó, Perec, sajtos	Almás tea, Snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Epres tej, Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér
		Energia: 491,68 Kcal / 2 055,22 KJ	Energia: 420,20 Kcal / 1 756,44 KJ	Energia: 496,16 Kcal / 2 073,95 KJ	Energia: 147,04 Kcal / 614,63 KJ	Energia: 155,07 Kcal / 648,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,01 g 17,39 g 7,94 g	14,50 g 11,43 g 2,97 g	21,07 g 12,11 g 6,02 g	7,57 g 5,96 g 3,06 g	14,31 g 11,58 g 4,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,26 g 10,19 g 0,74 g	62,99 g 10,09 g 2,24 g	74,83 g 10,99 g 1,04 g	15,26 g 10,00 g 0,91 g	17,64 g 0,17 g 1,37 g		
1,7,(6),(11)	1,3,7,11,(6),(10)	1,3,7	1,7	1,7,15,(6),(10)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Paradicsomleves, Zöldséges rizseshús, Céklasaláta	Kertészleves, Sós kamártás, Burgonya sós féladag, Főtt tojás, Körte	Magyaros gombaleves, Édes savanyú csirkemell, Tészta köret	Daragaluska leves, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Alma	Borscs leves, Mákos nudli
		Energia: 785,01 Kcal / 3 281,34 KJ	Energia: 910,12 Kcal / 3 804,30 KJ	Energia: 685,63 Kcal / 2 865,93 KJ	Energia: 853,41 Kcal / 3 567,25 KJ	Energia: 936,03 Kcal / 3 912,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,44 g 33,88 g 8,51 g	29,95 g 35,02 g 7,74 g	34,91 g 25,51 g 3,05 g	35,89 g 45,40 g 9,94 g	28,78 g 45,74 g 10,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,04 g 17,92 g 4,38 g	115,87 g 20,03 g 4,01 g	78,12 g 4,31 g 5,16 g	73,83 g 0,00 g 5,09 g	100,19 g 10,04 g 2,42 g		
1,9,15	1,3,7,9	1,6,11,(12)	1,3,9	1,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Ricottás táská	Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Tojáskrém, Zöldpaprika, Graham kenyér	Füstölt sonka, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle, magvas	Kockasajt, Kifli, vizes
		Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 KJ	Energia: 33,26 Kcal / 139,03 KJ	Energia: 94,83 Kcal / 396,39 KJ	Energia: 215,16 Kcal / 899,37 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,20 g 13,00 g 6,00 g	0,63 g 0,51 g 0,13 g	4,92 g 6,24 g 1,27 g	14,14 g 5,17 g 1,14 g	7,34 g 6,00 g 2,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,00 g 6,00 g 0,20 g	6,31 g 3,24 g 0,12 g	4,78 g 0,02 g 1,22 g	26,53 g 0,05 g 1,48 g	26,40 g 0,00 g 1,22 g		
1,7,(3),(8),(11)	1,(7)	1,3,7,10,(12)	1,(3),(6),(7),(8),(11),(12)	1,7		





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

Benkovics Titanilla      Zalai Noémi  
élelmezésvezet              dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

