

















Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karamell, Liga margarin, Magvas rúd	Csipkebogyó tea, Húspástétom, Zöldpaprika, Félbarna kenyér	Vaníliás tej, Gabonagolyó	Almás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Mustáros sonkacrém, Rozsos kenyér
		Energia: 448,02 Kcal / 1 872,72 KJ	Energia: 157,84 Kcal / 659,77 KJ	Energia: 335,32 Kcal / 1 401,64 KJ	Energia: 136,62 Kcal / 571,07 KJ	Energia: 143,24 Kcal / 598,74 KJ
		Fehérje 17,81 g Zsír 7,85 g T.Zsír 2,26 g	Fehérje 5,38 g Zsír 7,16 g T.Zsír 2,34 g	Fehérje 13,50 g Zsír 4,75 g T.Zsír 2,24 g	Fehérje 6,43 g Zsír 5,41 g T.Zsír 1,39 g	Fehérje 6,47 g Zsír 6,61 g T.Zsír 2,37 g
		Szénhidrát 74,85 g Cukor 10,09 g Só 1,65 g	Szénhidrát 17,70 g Cukor 9,99 g Só 0,44 g	Szénhidrát 59,24 g Cukor 18,44 g Só 0,72 g	Szénhidrát 15,09 g Cukor 10,00 g Só 0,26 g	Szénhidrát 14,00 g Cukor 10,00 g Só 0,45 g
						
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Hagymaleves, Hentes tokány, Párolt bulgur	Zellerkrémleves, Tökmag, Bolognai spagetti, Reszelt sajt	Hamisgulyás, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Alma	Meggyleves, Roston hal, Rizsi-bizi, Tartármártás	Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt, Barackíz, Banán
		Energia: 738,82 Kcal / 3 088,27 KJ	Energia: 877,34 Kcal / 3 667,28 KJ	Energia: 806,30 Kcal / 3 370,33 KJ	Energia: 927,79 Kcal / 3 878,16 KJ	Energia: 812,38 Kcal / 3 395,75 KJ
		Fehérje 27,78 g Zsír 41,79 g T.Zsír 10,75 g	Fehérje 36,18 g Zsír 52,99 g T.Zsír 16,99 g	Fehérje 27,69 g Zsír 45,31 g T.Zsír 11,74 g	Fehérje 29,24 g Zsír 40,32 g T.Zsír 9,05 g	Fehérje 15,51 g Zsír 24,98 g T.Zsír 4,45 g
		Szénhidrát 66,09 g Cukor 0,15 g Só 5,95 g	Szénhidrát 62,80 g Cukor 0,21 g Só 4,78 g	Szénhidrát 69,98 g Cukor 0,05 g Só 4,96 g	Szénhidrát 109,45 g Cukor 21,98 g Só 2,07 g	Szénhidrát 129,86 g Cukor 33,38 g Só 2,28 g
						

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Turista felvágott, Liga margarin, Uborka(kígyó), Graham kenyér			Kakaós csiga			Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli			Eidámi sajt, Liga margarin, Zsemle			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 116,93 Kcal / 488,77 KJ			Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 KJ			Energia: 399,72 Kcal / 1 670,83 KJ			Energia: 292,14 Kcal / 1 221,15 KJ			Energia: 176,42 Kcal / 737,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,47 g	8,10 g	2,96 g	6,20 g	17,90 g	9,60 g	14,89 g	11,20 g	3,34 g	15,57 g	11,42 g	7,03 g	6,77 g	1,02 g	0,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,35 g	0,02 g	1,24 g	50,30 g	0,00 g	0,60 g	60,20 g	2,60 g	2,34 g	31,47 g	0,00 g	1,67 g	34,42 g	13,00 g	0,50 g		
																
																

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
 ételmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!