

















Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 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 sonkakrém, Rozsos kenyér
		Energia: 452,03 Kcal / 1 889,49 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.Zsírsv 2,26 g	Fehérje 5,38 g Zsír 7,16 g T.Zsírsv 2,34 g	Fehérje 13,50 g Zsír 4,75 g T.Zsírsv 2,24 g	Fehérje 6,43 g Zsír 5,41 g T.Zsírsv 1,39 g	Fehérje 6,47 g Zsír 6,61 g T.Zsírsv 2,37 g
		Szénhidrát 75,85 g Cukor 11,09 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	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Hagymaleves, Hentes tokány, Párolt bulgur	Zellerkrémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Tökmag	Hamisgulyás, Zöldbabfőzelék, Vagdalt, Alma	Meggyleves, Roston hal, Rizibizi, Tartármártás	Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt ízzel, Barackíz, Banán
		Energia: 756,12 Kcal / 3 160,58 KJ	Energia: 915,91 Kcal / 3 828,50 KJ	Energia: 829,91 Kcal / 3 469,02 KJ	Energia: 968,30 Kcal / 4 047,49 KJ	Energia: 989,14 Kcal / 4 134,61 KJ
		Fehérje 28,11 g Zsír 42,73 g T.Zsírsv 10,86 g	Fehérje 38,78 g Zsír 55,35 g T.Zsírsv 18,43 g	Fehérje 27,88 g Zsír 47,31 g T.Zsírsv 11,99 g	Fehérje 29,24 g Zsír 41,25 g T.Zsírsv 9,16 g	Fehérje 22,61 g Zsír 36,58 g T.Zsírsv 8,18 g
		Szénhidrát 67,90 g Cukor 0,15 g Só 6,15 g	Szénhidrát 64,44 g Cukor 0,23 g Só 5,01 g	Szénhidrát 71,32 g Cukor 0,10 g Só 4,96 g	Szénhidrát 117,44 g Cukor 29,97 g Só 3,25 g	Szénhidrát 140,62 g Cukor 37,74 g Só 2,99 g
						

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 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!