



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Fahéjas kakaó, Sajtos rúd	Csipkebogyó tea , Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Kópé szelet, Liga margarin, Zsemle, korpás	Almás tea, Bécsi felvágott, Liga margarin, Graham kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 635,36 Kcal / 2 655,80 Kj	Energia: 105,05 Kcal / 439,11 Kj	Energia: 432,92 Kcal / 1 809,61 Kj	Energia: 97,32 Kcal / 406,80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,51 g 33,31 g 16,52 g	1,63 g 3,08 g 0,43 g	26,42 g 17,01 g 6,55 g	2,27 g 2,67 g 0,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,61 g 10,99 g 1,22 g	17,46 g 10,00 g 9,09 g	71,74 g 8,99 g 2,86 g	15,76 g 10,01 g 0,23 g		
1,3,7	1,3,7,10	1,7,(6),(10)	1,(6),(7)		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	magyaros gombaleves, Finomfőzelék , Sült virsli , Mandarin	Paradicsomleves, Sajtos halfilé, Petrezselymes burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Tarhonyáshús , Csemege uborka	Jókai bableves , Csokoládékrém 7-10, Piskóta kocka
		Energia: 646,26 Kcal / 2 701,37 Kj	Energia: 502,36 Kcal / 2 099,86 Kj	Energia: 672,32 Kcal / 2 810,30 Kj	Energia: 1 129,13 Kcal / 4 719,76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,71 g 38,35 g 8,57 g	11,49 g 13,83 g 1,65 g	24,52 g 30,41 g 10,03 g	32,16 g 56,06 g 6,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,41 g 0,10 g 5,89 g	81,47 g 12,80 g 2,71 g	72,56 g 10,04 g 4,12 g	122,69 g 20,03 g 3,01 g		
1,7,(6),(10)	1,4,7,9	1,7,10,15	1,3,7,9,(6),(8),(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Főtt tojás, Liga margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű stangli, Sárgarépa	Ricottás táská, Alma	Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli
		Energia: 237,22 Kcal / 991,58 Kj	Energia: 835,87 Kcal / 3 493,94 Kj	Energia: 286,83 Kcal / 1 198,95 Kj	Energia: 204,06 Kcal / 852,97 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,78 g 6,36 g 1,72 g	33,10 g 22,52 g 11,02 g	6,52 g 13,32 g 6,00 g	8,17 g 3,00 g 1,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,22 g 1,79 g 0,85 g	125,32 g 5,20 g 4,08 g	24,60 g 6,00 g 0,21 g	35,45 g 13,00 g 0,82 g		
3,(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)	1,3,7		





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

