



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Vaníliás tej, Magvas pogácsa			Almás tea, Tonhalkrém, Jégcsap retek, Félbarna kenyér			Kakaó , Kalács fonott			Csipkebogyó tea , Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Gépsonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 548,42 Kcal / 2 292,40 KJ			Energia: 132,71 Kcal / 554,73 KJ			Energia: 188,24 Kcal / 786,84 KJ			Energia: 132,50 Kcal / 553,85 KJ			Energia: 164,82 Kcal / 688,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,10 g	25,75 g	11,34 g	2,79 g	6,56 g	1,13 g	9,71 g	4,74 g	2,70 g	4,58 g	5,68 g	1,11 g	10,25 g	7,08 g	2,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,74 g	9,84 g	1,03 g	15,99 g	9,99 g	0,70 g	26,41 g	10,28 g	0,38 g	15,43 g	10,00 g	1,00 g	15,14 g	9,99 g	0,70 g		
1,7,(6),(12)			1,3,4,7,10,(6)			1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Csurgatott tojás leves, Mexikói csirkeragu, Gersli			Zabgaluskaleves, Fejtett babfőzelék , Debreceni, Banán			Fahéjas süttők krémleves, Pusztapörkölt, Gabonagolyó, Vitaminsaláta			Tarhonyaleves , Tökfőzelék , Dínó falatok, Alma			Frankfurti leves , Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 %, Porcukor		
		Energia: 656,55 Kcal / 2 744,38 KJ			Energia: 793,54 Kcal / 3 317,00 KJ			Energia: 694,20 Kcal / 2 901,76 KJ			Energia: 581,60 Kcal / 2 431,09 KJ			Energia: 1 014,91 Kcal / 4 242,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,81 g	24,45 g	3,24 g	32,71 g	37,67 g	11,77 g	23,15 g	26,72 g	7,47 g	12,37 g	29,47 g	6,53 g	31,61 g	38,21 g	14,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,62 g	0,28 g	3,18 g	79,83 g	0,10 g	4,59 g	88,93 g	17,46 g	4,19 g	65,24 g	0,05 g	1,53 g	132,77 g	30,04 g	2,73 g		
1,3			1,3,7,10,(6),(12)			1,7,12,15			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,(6),(10)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Snidlinges túrókrém, Sárgarépa, Kukoricás kenyér			Ízes levél			Tavaszi felvágott, Liga margarin, Uborka(kígyó), Kifli			Sajtos párizsi, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle			Tej poharas 0,2l, Teljes kiőrlésű stangli		
		Energia: 237,10 Kcal / 991,08 KJ			Energia: 410,00 Kcal / 1 713,80 KJ			Energia: 241,96 Kcal / 1 011,39 KJ			Energia: 284,81 Kcal / 1 190,51 KJ			Energia: 389,56 Kcal / 1 628,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,37 g	5,81 g	2,89 g	5,80 g	21,30 g	6,80 g	10,31 g	12,49 g	4,89 g	10,71 g	12,04 g	4,16 g	15,00 g	5,80 g	1,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,65 g	1,79 g	1,61 g	49,60 g	21,00 g	0,40 g	22,18 g	0,00 g	1,67 g	33,46 g	0,00 g	2,05 g	69,50 g	2,60 g	1,57 g		
7,(1)			1,7,(3)			1,3,7,(6)			1,7,(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

