



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 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: 132,75 Kcal / 554,90 KJ	Energia: 188,24 Kcal / 786,84 KJ	Energia: 131,80 Kcal / 550,92 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	4,52 g 6,19 g 1,27 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	16,00 g 9,99 g 0,73 g	26,41 g 10,28 g 0,38 g	14,24 g 10,00 g 0,93 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	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Csurgatott tojás leves , Mexikói csirkeragu, Gersli	Zabgaluskaleves, Fejtett babfőzelék , Debreceni, Banán	Fahéjas süttők krémleves, Pusztaörkölt, Gabonagolyó, Vitaminsaláta	Tarhonyaleves , Tökfőzelék , Dínó falatok, Alma	Frankfurti leves , Túrótöltelikes gombóc, Tejföl 12 % , Porcukor
		Energia: 664,95 Kcal / 2 779,49 KJ	Energia: 793,54 Kcal / 3 317,00 KJ	Energia: 700,45 Kcal / 2 927,88 KJ	Energia: 763,80 Kcal / 3 192,68 KJ	Energia: 1 013,20 Kcal / 4 235,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		31,81 g 25,38 g 3,34 g	32,71 g 37,67 g 11,77 g	23,36 g 26,77 g 7,47 g	15,94 g 35,00 g 7,53 g	31,57 g 38,18 g 14,93 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	90,16 g 17,46 g 4,10 g	94,09 g 0,05 g 1,52 g	132,43 g 30,03 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	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Snidlinges túrókrém , Sárgarépa, Kukoricás kenyér	Ízes levél	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Uborka(kígyó), Kifli	Sajtós párizsi, Liga margarin, Savanyú káposzta, Zsemle	Tej poharas 0,2l, Teljes kiőrlésű stangli
		Energia: 251,43 Kcal / 1 050,98 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
		11,99 g 6,51 g 3,27 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
35,02 g 1,79 g 1,62 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!

