

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kakaó, Briós			Gyümölcsstea, Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Mogorókrém, Félbarna kenyér			Citromos tea, Marhapárizsi, Liga margarin, Sárgarépa, Zsemle			Vaníliás tej, Füstölt sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsap retek		
		Energia: 414,41 Kcal / 1 732,23 KJ			Energia: 220,05 Kcal / 919,81 KJ			Energia: 198,93 Kcal / 831,53 KJ			Energia: 254,13 Kcal / 1 062,26 KJ			Energia: 232,70 Kcal / 972,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,69 g	11,91 g	5,04 g	9,34 g	5,72 g	1,87 g	8,80 g	3,04 g	1,05 g	8,51 g	5,23 g	1,93 g	14,85 g	4,18 g	1,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,09 g	20,47 g	1,04 g	32,44 g	6,99 g	1,20 g	33,68 g	14,40 g	1,18 g	42,74 g	6,99 g	2,34 g	33,91 g	0,50 g	1,46 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,6,7,8			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)				
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Karfiol leves, Parajos csirkés penne, Reszelt sajt			Zöldbableves, Burgonyafőzelék, Vagdalt, Alma			Hagymaleves, Kukoricás sertésragu, Párolt rizs			Tarhonyaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12%, Banán			Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Vitaminsaláta		
		Energia: 461,49 Kcal / 1 929,03 KJ			Energia: 728,96 Kcal / 3 047,05 KJ			Energia: 645,04 Kcal / 2 696,27 KJ			Energia: 534,67 Kcal / 2 234,92 KJ			Energia: 533,03 Kcal / 2 228,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,17 g	22,52 g	8,74 g	28,38 g	28,22 g	6,87 g	19,46 g	34,25 g	10,43 g	17,41 g	30,99 g	9,73 g	18,79 g	14,47 g	2,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,99 g	0,02 g	3,19 g	88,42 g	0,06 g	3,15 g	63,97 g	0,02 g	3,23 g	45,28 g	0,00 g	3,28 g	79,73 g	0,00 g	2,89 g		
1,7			1,3,7			1,7,9			1,3,7,(12)			1,3,12,15				
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle rozsos, Paradicsom			Snidlinges túrókrém, Kukoricás kenyér			Eidámi sajt, Liga margarin, Rozsos kenyér, Paradicsom			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Graham kenyér			Sajtos pogácsa		
		Energia: 200,02 Kcal / 836,08 KJ			Energia: 171,77 Kcal / 718,00 KJ			Energia: 228,95 Kcal / 957,01 KJ			Energia: 110,75 Kcal / 462,94 KJ			Energia: 393,81 Kcal / 1 646,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,75 g	6,05 g	1,97 g	7,35 g	3,92 g	1,95 g	11,11 g	7,40 g	4,36 g	4,10 g	8,28 g	2,56 g	8,37 g	23,72 g	7,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,44 g	0,00 g	1,21 g	25,90 g	1,49 g	1,36 g	29,24 g	0,00 g	1,10 g	4,94 g	0,00 g	0,59 g	36,24 g	0,00 g	1,29 g		
1,(6),(7)			7,(1)			1,7,(6)			1,7,11,(6)			1,3,7,(6)				





Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

