



Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karamell, Sajtos stangli			Citromos tea , Snidlinges túrókrém , Zsemle, Paradicsom			Tejeskávét, Dejós rúd			Meggyes tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Tej 1,5% , Turista felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 428,08 Kcal / 1 789,37 KJ			Energia: 283,84 Kcal / 1 186,45 KJ			Energia: 531,60 Kcal / 2 222,09 KJ			Energia: 424,08 Kcal / 1 772,65 KJ			Energia: 242,75 Kcal / 1 014,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,14 g	6,85 g	2,31 g	12,45 g	6,30 g	3,21 g	16,22 g	18,15 g	7,92 g	21,02 g	14,77 g	8,65 g	16,04 g	13,13 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,12 g	12,89 g	1,18 g	43,87 g	8,99 g	1,87 g	72,92 g	26,49 g	0,39 g	51,08 g	8,99 g	1,93 g	14,97 g	0,00 g	1,78 g		
1,6,7,(8),(11)			1,7			1,7,8,(3),(11)			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Meggy leves , Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret 11-14, Csemege uborka			Magyaros burgonyaleves, Rakott kelkáposzta, Szilva			Karfiol leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Csurgatott tojás leves , Sajtos halfilé, Zöldséges bulgur, Alma			Babgulyás , Bukta 50gr		
		Energia: 816,23 Kcal / 3 411,84 KJ			Energia: 813,87 Kcal / 3 401,98 KJ			Energia: 882,80 Kcal / 3 690,10 KJ			Energia: 455,28 Kcal / 1 903,07 KJ			Energia: 909,36 Kcal / 3 801,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,39 g	30,76 g	7,77 g	28,28 g	44,25 g	11,72 g	37,49 g	52,02 g	18,33 g	13,84 g	17,82 g	2,35 g	32,97 g	26,89 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,40 g	19,98 g	6,78 g	73,77 g	0,05 g	6,45 g	65,44 g	0,10 g	5,14 g	62,15 g	0,37 g	3,29 g	130,94 g	0,00 g	1,60 g		
1,3,7,10,15			1,7			1,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tojáskrém, Zöldpaprika, Graham kenyér			Pizzás csiga			Bécsi felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Kenőmájas, Zsemle		
		Energia: 94,83 Kcal / 396,39 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 40,94 Kcal / 171,13 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ			Energia: 273,77 Kcal / 1 144,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,92 g	6,24 g	1,27 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	1,73 g	2,11 g	0,80 g	11,00 g	2,00 g	0,54 g	11,44 g	11,46 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,78 g	0,02 g	1,32 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g	3,89 g	0,00 g	0,22 g	48,80 g	12,20 g	0,89 g	30,90 g	0,00 g	1,95 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,(3)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

Benkovics Titanilla Dr Polyák Éva
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

