

















Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

|                                                                                     |                                                                                      | hétfő                                                                                 | kedd                                                                                  | szerda                                                                                | csütörtök                                                    | péntek                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b>                                                                      | <b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>                                                    | Tejeskávét, Ízes levél                                                                | Szilvás tea, Zala felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom               | Fahéjas kakaó, Kalács fonott                                                          | Citromos tea , Körözött , Kifli teljes kiőrlésű, Zöldpaprika | Gyümölcsstea, Trappista sajt, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsap retek |
|                                                                                     |                                                                                      | Energia: 575,02 Kcal / 2 403,58 Kj                                                    | Energia: 222,20 Kcal / 928,80 Kj                                                      | Energia: 193,26 Kcal / 807,83 Kj                                                      | Energia: 222,97 Kcal / 932,01 Kj                             | Energia: 254,04 Kcal / 1 061,89 Kj                                          |
|                                                                                     |                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsír                                          | Fehérje Zsír T.Zsír                                                         |
|                                                                                     |                                                                                      | 14,38 g 25,05 g 8,84 g                                                                | 9,09 g 10,61 g 3,79 g                                                                 | 9,63 g 4,55 g 2,61 g                                                                  | 10,16 g 5,02 g 2,25 g                                        | 14,93 g 14,61 g 9,07 g                                                      |
|                                                                                     |                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                         |
| 73,64 g 30,99 g 0,74 g                                                              | 20,44 g 9,99 g 1,37 g                                                                | 28,13 g 11,34 g 0,38 g                                                                | 33,82 g 9,99 g 1,25 g                                                                 | 15,54 g 9,99 g 1,34 g                                                                 |                                                              |                                                                             |
|    |    |    |    |    |                                                              |                                                                             |
| <b>Ebéd</b>                                                                         | <b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>                                                    | Zöldséges burgonyaleves, Tökfőzelék , Bészínroló, Banán                               | Sajtkrémleves, Hentes tokány, Párolt rizs , Napraforgómag                             | Daragaluska leves , Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt, Körte                        | Karalábéleves , Tonhales pelatti, Reszelt sajt               | Gyömbéres jércelleves, Piskóta rolád                                        |
|                                                                                     |                                                                                      | Energia: 722,28 Kcal / 3 019,13 Kj                                                    | Energia: 1 072,90 Kcal / 4 484,72 Kj                                                  | Energia: 867,98 Kcal / 3 628,16 Kj                                                    | Energia: 447,47 Kcal / 1 870,42 Kj                           | Energia: 508,21 Kcal / 2 124,32 Kj                                          |
|                                                                                     |                                                                                      | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsír                                                                   | Fehérje Zsír T.Zsír                                          | Fehérje Zsír T.Zsír                                                         |
|                                                                                     |                                                                                      | 17,75 g 39,99 g 9,35 g                                                                | 38,80 g 67,60 g 19,48 g                                                               | 35,89 g 45,32 g 9,94 g                                                                | 20,55 g 34,06 g 13,19 g                                      | 18,78 g 12,85 g 0,20 g                                                      |
|                                                                                     |                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                         |
| 71,18 g 0,05 g 4,78 g                                                               | 76,32 g 0,05 g 7,51 g                                                                | 77,83 g 0,00 g 5,08 g                                                                 | 14,27 g 0,05 g 5,03 g                                                                 | 67,51 g 0,05 g 1,67 g                                                                 |                                                              |                                                                             |
|  |  |  |  |  |                                                              |                                                                             |
|                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |  |                                                              |                                                                             |

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

|                                                                                   |                                   | hétfő                                                                              | kedd                            | szerda                                                                              | csütörtök                          | péntek                                                                              |        |                                                                                     |        |        |            |         |        |            |         |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| <b>Uzsonna</b>                                                                    | <b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b> | Sajtos párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika                 | Tojáskrém, Graham kenyér        | Füstölt sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)                        | Kakaós csiga                       | Gyümölcsjoghurt 125g., Magvas rúd                                                   |        |                                                                                     |        |        |            |         |        |            |         |        |
|                                                                                   |                                   | Energia: 249,59 Kcal / 1 043,29 Kj                                                 | Energia: 84,75 Kcal / 354,26 Kj | Energia: 101,80 Kcal / 425,52 Kj                                                    | Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 Kj | Energia: 358,60 Kcal / 1 498,95 Kj                                                  |        |                                                                                     |        |        |            |         |        |            |         |        |
|                                                                                   |                                   | Fehérje                                                                            | Zsír                            | T.Zsír                                                                              | Fehérje                            | Zsír                                                                                | T.Zsír | Fehérje                                                                             | Zsír   | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír |
|                                                                                   |                                   | 11,62 g                                                                            | 10,63 g                         | 3,68 g                                                                              | 4,35 g                             | 6,11 g                                                                              | 1,27 g | 12,31 g                                                                             | 4,10 g | 1,35 g | 6,20 g     | 17,90 g | 9,60 g | 11,80 g    | 4,10 g  | 0,40 g |
|                                                                                   |                                   | Szénhidrát                                                                         | Cukor                           | Só                                                                                  | Szénhidrát                         | Cukor                                                                               | Só     | Szénhidrát                                                                          | Cukor  | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|                                                                                   |                                   | 26,60 g                                                                            | 0,00 g                          | 1,48 g                                                                              | 3,15 g                             | 0,02 g                                                                              | 1,21 g | 3,95 g                                                                              | 0,00 g | 0,68 g | 50,30 g    | 0,00 g  | 0,60 g | 66,60 g    | 13,10 g | 1,36 g |
|  |                                   |  |                                 |  |                                    |  |        |  |        |        |            |         |        |            |         |        |

Benkovics Titanilla      Zalai Noémi  
 élelmezésvezet      dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!