



Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej , Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea, Áfonyás túrókrém, Graham kenyér	Karamell, Kukoricapehely	Almás tea, Kockasajt , Kifli, Graham	Kakaó , Lönccsfelvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 255,74 Kcal / 1 068,99 KJ		Energia: 135,46 Kcal / 566,22 KJ		Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ		Energia: 271,92 Kcal / 1 136,63 KJ		Energia: 198,29 Kcal / 828,85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,31 g	4,26 g	2,17 g	5,89 g	2,35 g	1,23 g	12,35 g	4,05 g	2,09 g	9,07 g	5,79 g	3,09 g	10,69 g	6,01 g	2,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,84 g	24,92 g	0,44 g	21,70 g	16,00 g	0,11 g	65,74 g	10,99 g	1,47 g	43,78 g	10,11 g	0,92 g	25,09 g	8,00 g	1,58 g		
1,7,(12)		1,7		7		1,7		1,7,(6)								
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Brokkolikrémleves, Kukoricás sertésragu, Párolt bulgur, Reszelt sajt	Tarhonyaleves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %	Paradicsomleves , Sült csirkecomb, Burgonyapüré 11-14, Csemege uborka	Zabgaluskaleves, Lencsefőzelék , Sült virsli , Körte	Palócleves , Pite, almás										
		Energia: 1 093,57 Kcal / 4 571,12 KJ		Energia: 607,24 Kcal / 2 538,26 KJ		Energia: 746,61 Kcal / 3 120,83 KJ		Energia: 841,07 Kcal / 3 515,67 KJ		Energia: 569,66 Kcal / 2 381,18 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43,63 g	67,65 g	24,94 g	21,04 g	39,62 g	12,84 g	42,71 g	29,35 g	5,82 g	37,36 g	38,72 g	10,65 g	15,61 g	27,10 g	8,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80,43 g	0,10 g	6,38 g	40,61 g	0,00 g	4,75 g	76,24 g	12,48 g	9,88 g	84,79 g	2,05 g	5,53 g	64,63 g	12,88 g	1,64 g		
1,7		1,3,7,(12)		1,7,9,10,15		1,3,7,10,(6),(12)		1,7,(5),(8),(11)								
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Perec, sajtos, Alma	Turista felvágott, Liga margarin, Zsemle, Jégcsap retek	Kópé szelet, Liga margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Húspástétom, Korn spitz	Eidámi sajt, Liga margarin, Zsemle, Graham										
		Energia: 347,83 Kcal / 1 453,93 KJ		Energia: 275,79 Kcal / 1 152,80 KJ		Energia: 37,27 Kcal / 155,79 KJ		Energia: 342,09 Kcal / 1 429,94 KJ		Energia: 459,88 Kcal / 1 922,30 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,32 g	8,02 g	3,60 g	13,68 g	10,32 g	3,81 g	7,04 g	9,73 g	3,57 g	13,76 g	9,42 g	2,83 g	22,61 g	15,00 g	8,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,60 g	0,00 g	0,71 g	31,94 g	0,00 g	2,29 g	4,37 g	0,00 g	1,25 g	46,32 g	1,50 g	1,85 g	55,46 g	0,20 g	1,62 g		
1,3,7		1,(6),(7)		1,(6),(7),(10)		1,3,7,11		1,7,(6),(11)								





Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

