











Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Banános tej, Fahéjas csiga	Szilvás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Paradicsom, Zsemle, Graham	Tejeskávét, Kalács fonott	Meggyes tea, Gépsonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű stangli	Karamell, Magvas pogácsa
		Energia: 379,22 Kcal / 1 585,14 KJ	Energia: 442,80 Kcal / 1 850,90 KJ	Energia: 182,12 Kcal / 761,26 KJ	Energia: 407,69 Kcal / 1 704,14 KJ	Energia: 568,49 Kcal / 2 376,29 KJ
		Fehérje 12,30 g Zsír 16,05 g T.Zsír 2,04 g	Fehérje 16,00 g Zsír 7,13 g T.Zsír 1,71 g	Fehérje 9,14 g Zsír 3,89 g T.Zsír 2,23 g	Fehérje 17,71 g Zsír 6,09 g T.Zsír 1,40 g	Fehérje 20,10 g Zsír 25,75 g T.Zsír 11,34 g
		Szénhidrát 44,32 g Cukor 0,16 g Só 0,33 g	Szénhidrát 73,53 g Cukor 10,19 g Só 0,78 g	Szénhidrát 27,34 g Cukor 10,34 g Só 0,38 g	Szénhidrát 70,69 g Cukor 12,59 g Só 1,79 g	Szénhidrát 62,74 g Cukor 14,84 g Só 1,03 g
						
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zöldbableves, Paprikásburgonya virslivel, Vitaminsaláta	Csontleves, Eperlevél, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Banán	Vegyes gyümölcsleves, Bakonyi tokány, Párolt rizs	Magyaros burgonyaleves, Zöldborsófézelék, Piritott csirkemáj, Múzliszelet, gyümölcsös	Halgaluskaleves, Szilvás gombóc, Fahéjas szórát
		Energia: 615,53 Kcal / 2 572,92 KJ	Energia: 645,88 Kcal / 2 699,78 KJ	Energia: 808,05 Kcal / 3 377,65 KJ	Energia: 899,82 Kcal / 3 761,25 KJ	Energia: 544,84 Kcal / 2 277,43 KJ
		Fehérje 17,25 g Zsír 37,27 g T.Zsír 10,29 g	Fehérje 29,59 g Zsír 27,14 g T.Zsír 5,13 g	Fehérje 19,90 g Zsír 40,24 g T.Zsír 12,04 g	Fehérje 45,91 g Zsír 37,44 g T.Zsír 6,43 g	Fehérje 15,40 g Zsír 25,39 g T.Zsír 3,17 g
		Szénhidrát 51,43 g Cukor 0,05 g Só 4,98 g	Szénhidrát 69,21 g Cukor 14,46 g Só 5,42 g	Szénhidrát 88,72 g Cukor 9,99 g Só 4,30 g	Szénhidrát 93,05 g Cukor 11,44 g Só 5,85 g	Szénhidrát 63,95 g Cukor 10,04 g Só 4,79 g
						



Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Bécsi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás krémtúró, Félbarna kenyér	Padlizsánkrém, Graham kenyér, Alma	Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes	Kenőmájas, Uborka (kígyó), Zsemle										
		Energia: 37,60 Kcal / 157,17 KJ	Energia: 22,48 Kcal / 93,97 KJ	Energia: 88,07 Kcal / 368,13 KJ	Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ	Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		1,56 g	1,68 g	0,57 g	0,94 g	0,31 g	0,15 g	1,87 g	3,33 g	0,43 g	11,00 g	2,00 g	0,54 g	11,84 g	11,50 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3,92 g	0,01 g	0,17 g	4,06 g	0,84 g	0,10 g	12,40 g	0,02 g	9,10 g	48,80 g	12,20 g	0,89 g	31,58 g	0,00 g	1,96 g		

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
 élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

