



Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Fahéjas kakaó, Sajtos rúd	Csipkebogyó tea, Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Kópé szelet, Liga margarin, Zsemle, korpás	Almás tea, Bécsi felvágott, Liga margarin, Graham kenyér, Zöldpaprika								
		Energia: 635,36 Kcal / 2 655,80 KJ		Energia: 105,05 Kcal / 439,11 KJ		Energia: 436,94 Kcal / 1 826,41 KJ		Energia: 97,32 Kcal / 406,80 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,51 g	33,31 g	16,52 g	1,63 g	3,08 g	0,43 g	26,42 g	17,01 g	6,55 g	2,27 g	2,67 g	0,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,61 g	10,99 g	1,22 g	17,46 g	10,00 g	9,09 g	72,74 g	9,99 g	2,86 g	15,76 g	10,01 g	0,23 g		
1,3,7		1,3,7,10		1,7,(6),(10)		1,(6),(7)							
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Magyaros gombaleves, Finomfőzelék, Sült virsli, Mandarin	Paradicsomleves, Sajtos halfilé, Petrezselymes burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Tarhonyáshús, Csemege uborka	Jókai bableves, Csokoládékrém 11-14, Piskóta kocka								
		Energia: 646,26 Kcal / 2 701,37 KJ		Energia: 518,54 Kcal / 2 167,50 KJ		Energia: 676,43 Kcal / 2 827,48 KJ		Energia: 1 129,19 Kcal / 4 720,01 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,71 g	38,35 g	8,57 g	11,45 g	15,69 g	1,87 g	24,32 g	31,34 g	10,13 g	32,16 g	56,06 g	6,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,41 g	0,10 g	5,89 g	81,37 g	12,80 g	3,70 g	71,71 g	10,04 g	4,12 g	122,70 g	20,03 g	3,01 g		
1,7,(6),(10)		1,4,7,9		1,7,10,15		1,3,7,9,(6),(8),(12)							
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Főtt tojás, Liga margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű stangli, Sárgarépa	Ricottás táskák, Alma	Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli								
		Energia: 237,22 Kcal / 991,58 KJ		Energia: 835,87 Kcal / 3 493,94 KJ		Energia: 286,83 Kcal / 1 198,95 KJ		Energia: 204,06 Kcal / 852,97 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,78 g	6,36 g	1,72 g	33,10 g	22,52 g	11,02 g	6,52 g	13,32 g	6,00 g	8,17 g	3,00 g	1,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,22 g	1,79 g	0,85 g	125,32 g	5,20 g	4,08 g	24,60 g	6,00 g	0,21 g	35,45 g	13,00 g	0,82 g		
3,(7)		1,7		1,7,(3),(8),(11)		1,3,7							





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

