

Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávét, Túrós batyú	Citromos tea , Trapista sajt, Liga margarin, Zsemle	Tej , Gabonapehely ízesített	Barackos tea, Kőrözött túró házi , Kifli, vizes, Uborka(kígyó)	Kakaó , Párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsap retek
		Energia: 549,74 Kcal / 2 297,91 KJ	Energia: 342,59 Kcal / 1 432,03 KJ	Energia: 301,52 Kcal / 1 260,35 KJ	Energia: 258,39 Kcal / 1 080,07 KJ	Energia: 390,71 Kcal / 1 633,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18,02 g 25,35 g 8,61 g	16,19 g 12,03 g 7,40 g	12,32 g 4,45 g 2,07 g	10,00 g 6,47 g 2,49 g	19,21 g 12,64 g 5,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,74 g 19,98 g 1,11 g	41,90 g 9,99 g 1,84 g	52,69 g 12,95 g 0,71 g	39,89 g 8,99 g 1,77 g	49,87 g 7,99 g 1,83 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,7	1,7	1,7,(6),(10)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldbableves, Lecsós csirkemáj, Párolt rizs 11-14	Kertészleves , Bundás mackó, Zöldborsófőzelék	Csurgatott tojás leves , Parajos csirkés penne, Sütőtök	Csontleves , Cérnamentelt, Natúr sertésszelet, Meggymártás, Burgonya sós féladag	Sertésraguleves , Káposztás kocka isk, Alma
		Energia: 784,37 Kcal / 3 278,67 KJ	Energia: 625,62 Kcal / 2 615,09 KJ	Energia: 611,20 Kcal / 2 554,82 KJ	Energia: 870,38 Kcal / 3 638,19 KJ	Energia: 806,81 Kcal / 3 372,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		31,50 g 34,81 g 8,12 g	23,17 g 28,81 g 3,63 g	22,49 g 18,31 g 4,12 g	30,28 g 41,06 g 12,17 g	28,16 g 34,76 g 7,57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,15 g 9,99 g 8,85 g	67,47 g 9,02 g 6,07 g	81,00 g 0,00 g 3,43 g	92,31 g 19,98 g 10,78 g	93,39 g 9,99 g 5,83 g		
1,7,9	1,3,6,7,9,(10),(11)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Graham kenyér, Savanyú káposzta	Kenőmájás, Kukoricás kenyér, Sárgarépa	Mogyorókrém , Félbarna kenyér	Perec, sajtos
		Energia: 403,50 Kcal / 1 686,63 KJ	Energia: 248,87 Kcal / 1 040,28 KJ	Energia: 296,92 Kcal / 1 241,13 KJ	Energia: 176,82 Kcal / 739,11 KJ	Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		26,04 g 18,04 g 4,64 g	10,87 g 6,97 g 2,44 g	11,64 g 11,80 g 5,30 g	6,10 g 1,79 g 0,18 g	3,50 g 3,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,04 g 0,00 g 1,73 g	35,40 g 0,00 g 2,32 g	34,74 g 1,79 g 1,96 g	33,65 g 19,20 g 1,24 g	18,80 g 0,00 g 0,00 g		
1,3,4,7,10,(6)	1,7,(6),(12)	(1),(6),(7),(10)	1,6,7,8	7,(10)		





## Heti étlap 2020.11.02. - 2020.11.06.

Benkovics Titanilla  
osztályvezető

Élelmezési

Dr. Polyák Éva

Dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

