

Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Kifli, vizes			Citromos tea , Eidámi sajt, Liga margarin, Rozsos kenyér, Uborka (kígyó)			Tej , Kenőmájas, Kukoricás kenyér, Póréhagyma			Barackos tea, Kópé szelet, Liga margarin, Graham kenyér, Jégcsap retek			Tejeskávét, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 279,86 Kcal / 1 169,81 KJ			Energia: 348,10 Kcal / 1 455,06 KJ			Energia: 396,84 Kcal / 1 658,79 KJ			Energia: 222,54 Kcal / 930,22 KJ			Energia: 329,37 Kcal / 1 376,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,22 g	5,17 g	2,30 g	15,97 g	11,65 g	6,95 g	19,38 g	15,01 g	6,99 g	11,51 g	8,35 g	3,01 g	15,24 g	5,68 g	2,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,07 g	7,99 g	0,96 g	44,34 g	9,99 g	1,54 g	44,79 g	1,79 g	2,06 g	44,35 g	8,99 g	2,00 g	54,01 g	9,99 g	1,85 g		
1,7			1,7,(6)			7,(1),(6),(10)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	karfiol leves, Zöldborsós sertésragu, Párolt bulgur			Zabgaluskaleves, Paradicsomos káposzta , Bészínroló, Banán			Rántott leves , BBQ csirkecomb, Burgonyapüré 11-14, Levesgyöngy, Mongol saláta			Reszeltészta, Finomfőzelék , Sült virsli , Narancs			Alföldi gulyásleves , Darásmetélt ízzel , Barackíz		
		Energia: 849,64 Kcal / 3 551,50 KJ			Energia: 656,32 Kcal / 2 743,42 KJ			Energia: 774,40 Kcal / 3 236,99 KJ			Energia: 760,78 Kcal / 3 180,06 KJ			Energia: 911,38 Kcal / 3 809,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,77 g	46,56 g	11,65 g	16,83 g	31,26 g	6,02 g	45,25 g	36,64 g	6,90 g	25,61 g	40,36 g	9,16 g	25,96 g	37,63 g	7,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,50 g	0,05 g	6,03 g	75,01 g	11,99 g	5,57 g	64,40 g	0,25 g	6,86 g	71,90 g	10,04 g	9,10 g	115,63 g	24,92 g	4,56 g		
1,3,7,9			1,3,9,(6),(7)			1,3,7,15,(6),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Gépsonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Kefír poharas , Kifli rozsos			Főtt tojás , Liga margarin, Félbarna kenyér			Sárgarépas túrókrém, Zsemle			T.k.Sajtos croissant		
		Energia: 234,52 Kcal / 980,29 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ			Energia: 224,79 Kcal / 939,62 KJ			Energia: 210,52 Kcal / 879,97 KJ			Energia: 277,00 Kcal / 1 157,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,53 g	3,96 g	1,29 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g	11,29 g	5,80 g	1,54 g	10,29 g	4,11 g	2,10 g	9,20 g	20,90 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,95 g	0,00 g	1,68 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	31,63 g	0,00 g	1,36 g	32,83 g	0,00 g	1,68 g	45,00 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7)			1,7			1,3,(6),(7)			1,7			1,3,6,7				





## Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

Benkovics Titanilla

Dr. Polyák Éva

élelmezésvezet

dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

