



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Vaníliás tej, Sajtos rúd			Citromos tea , Tonhalkrém, Graham kenyér, Lilahagyma			Tej , Kakaós csiga			Meggyes tea, Párizsi, Liga margarin, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Barackos tea, Kőrözött túró házi , Félbarna kenyér, Jégcsap retek		
		Energia: 345,24 Kcal / 1 443,10 KJ			Energia: 455,16 Kcal / 1 902,57 KJ			Energia: 495,92 Kcal / 2 072,95 KJ			Energia: 292,00 Kcal / 1 220,56 KJ			Energia: 286,53 Kcal / 1 197,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,04 g	17,90 g	8,92 g	26,00 g	17,91 g	4,58 g	13,34 g	21,05 g	11,31 g	9,96 g	8,75 g	3,20 g	11,94 g	6,07 g	2,69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,58 g	1,00 g	0,75 g	47,05 g	9,99 g	1,57 g	61,43 g	0,00 g	0,88 g	42,16 g	11,78 g	1,65 g	45,83 g	8,99 g	2,31 g		
1,3,7			1,3,4,7,10,(6)			1,7,(8),(11)			(1),(6),(7),(10)			1,7,(6)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Meggy leves , Tarhonyáshús, Csemege uborka			Cukkini krémleves, Reszelt sajt, Budapest ragu, Párolt rizs 11-14			Paradicsomleves , Lencsefőzelék , Pipi-ropogós, Narancs			Hagymaleves , Natúr sertésborda, Tört burgonya 11-14, Párolt káposzta 1/2 adag			Palócleves , Csokoládékrém 11-14, Piskóta kocka , Mandarin		
		Energia: 820,44 Kcal / 3 429,44 KJ			Energia: 1 026,78 Kcal / 4 291,94 KJ			Energia: 928,36 Kcal / 3 880,54 KJ			Energia: 752,34 Kcal / 3 144,78 KJ			Energia: 1 003,58 Kcal / 4 194,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,78 g	32,23 g	10,03 g	46,36 g	58,84 g	21,67 g	50,01 g	32,21 g	6,30 g	25,56 g	48,45 g	12,48 g	30,70 g	49,33 g	10,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,75 g	19,98 g	5,06 g	76,82 g	0,05 g	7,05 g	107,78 g	16,99 g	4,29 g	51,88 g	4,00 g	8,95 g	107,30 g	20,03 g	3,38 g		
1,3,7,10			1,7,9			1,3,7,10,(12)			1,9,(7)			1,3,7,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Zala felvágott, Liga margarin, Rozsos kenyér, Paradicsom			Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Tojáskrém, Zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcsjoghurt 125g, Kifli, vizes			Magvas pogácsa		
		Energia: 268,38 Kcal / 1 121,83 KJ			Energia: 376,25 Kcal / 1 572,73 KJ			Energia: 232,84 Kcal / 973,27 KJ			Energia: 204,06 Kcal / 852,97 KJ			Energia: 403,00 Kcal / 1 684,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,71 g	9,02 g	3,11 g	10,57 g	21,68 g	9,69 g	9,70 g	6,62 g	1,40 g	6,50 g	1,40 g	0,30 g	11,60 g	22,00 g	9,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,81 g	0,00 g	1,73 g	34,36 g	0,00 g	1,85 g	33,58 g	0,00 g	2,08 g	41,00 g	13,00 g	0,72 g	38,50 g	3,85 g	0,70 g		
1,(6),(7)			1,7,11,(6)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,3,7,11,(8)				





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

Benkovics Titanilla

Dr. Polyák Éva

élelmezésvezet

dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

