



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Epres tej, Korn spitz	Almás tea, Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű	Karamell, Briós	Gyümölcsstea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zsemle, Zöldpaprika	Citromos tea, Áfonyás túrókrém, Félbarna kenyér
		Energia: 373,12 Kcal / 1 559,64 KJ	Energia: 204,74 Kcal / 855,81 KJ	Energia: 527,48 Kcal / 2 204,87 KJ	Energia: 307,39 Kcal / 1 284,89 KJ	Energia: 125,30 Kcal / 523,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17,99 g 6,25 g 2,54 g	7,64 g 5,63 g 3,03 g	17,50 g 14,45 g 6,64 g	9,82 g 10,36 g 3,54 g	5,42 g 2,22 g 1,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56,94 g 1,67 g 1,83 g	30,44 g 9,99 g 1,00 g	79,24 g 21,19 g 0,93 g	43,57 g 9,99 g 1,75 g	20,09 g 14,99 g 0,08 g		
1,3,7,11,15	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	1,7		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Brokkolikrémleves , Reszelt sajt , Sztroganoff csirkeragu, Tészta köret	Májgombóc leves , Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet, Alma, Félbarna kenyér	Zöldbableves , Tavaszi rizsesmáj, Mongol saláta	Csicseriborsó gulyás, Vaniliasodó , Máko sguba	Szilvaleves , Tarhonyáshús , Céklasaláta , Mandarin
		Energia: 812,43 Kcal / 3 395,96 KJ	Energia: 751,00 Kcal / 3 139,18 KJ	Energia: 674,52 Kcal / 2 819,49 KJ	Energia: 657,03 Kcal / 2 746,39 KJ	Energia: 757,44 Kcal / 3 166,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42,95 g 40,11 g 14,93 g	36,29 g 34,82 g 9,55 g	31,16 g 27,37 g 5,52 g	26,77 g 10,66 g 2,37 g	25,29 g 29,30 g 9,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,04 g 0,05 g 4,70 g	70,93 g 15,94 g 5,22 g	75,13 g 0,10 g 3,84 g	112,83 g 16,98 g 2,43 g	89,51 g 20,48 g 1,93 g		
1,7,10,15,(12)	1,9,(3),(6),(7)	1,7,15,(12)	1,3,6,7,9,(8),(11),(12)	1,7,15		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tojáskrém, Kukoricás kenyér, Lilahagyma	Kópé szelet, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Füstölt sonka, Liga margarin, Graham kenyér, Jégcsap retek	Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Pizzás csiga
		Energia: 187,78 Kcal / 784,92 KJ	Energia: 62,85 Kcal / 262,71 KJ	Energia: 112,68 Kcal / 471,00 KJ	Energia: 77,87 Kcal / 325,50 KJ	Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,48 g 5,99 g 1,24 g	5,66 g 11,43 g 3,97 g	9,94 g 6,92 g 2,19 g	2,11 g 6,48 g 1,12 g	8,10 g 28,90 g 9,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,35 g 1,19 g 1,37 g	3,82 g 0,00 g 1,14 g	3,03 g 0,02 g 0,69 g	3,00 g 0,00 g 0,65 g	56,00 g 5,50 g 0,80 g		
3,7,10,(1),(12)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(12)	1,3,4,7,10,(6)	1,7,(3)		





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

