



Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Édespatkó			Meggyes tea, Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Félbarna kenyér			Tej , Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea , Csemege szalámi, Liga margarin, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Gyümölcstea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 470,55 Kcal / 1 966,90 KJ			Energia: 412,88 Kcal / 1 725,84 KJ			Energia: 370,17 Kcal / 1 547,31 KJ			Energia: 424,05 Kcal / 1 772,53 KJ			Energia: 446,69 Kcal / 1 867,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,49 g	19,25 g	1,72 g	9,79 g	21,61 g	9,69 g	19,06 g	14,96 g	6,82 g	14,75 g	20,61 g	7,76 g	26,06 g	18,05 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,96 g	9,99 g	0,29 g	44,28 g	9,99 g	1,84 g	39,38 g	0,00 g	1,96 g	50,22 g	10,09 g	2,34 g	44,57 g	9,99 g	1,73 g		
1,7			1,7,11,(6)			1,7,(6),(10)			1,(6),(7)			1,3,4,7,10,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldséges burgonyaleves, Zöldbabfőzelék , Pipiropogós, Mandarin			Vaniliasodó , Aranygaluska, Lencsegulyás			Zabgaluskaleves, Kelkáposzta főzelék , Pulyka pörkölt, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Hentes tokány, Párolt bulgur			Gulyásleves , Tejberizs 11-14, Kakaó szórat		
		Energia: 700,43 Kcal / 2 927,80 KJ			Energia: 462,59 Kcal / 1 933,63 KJ			Energia: 668,71 Kcal / 2 795,21 KJ			Energia: 958,78 Kcal / 4 007,70 KJ			Energia: 780,05 Kcal / 3 260,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,37 g	32,94 g	6,41 g	21,47 g	21,04 g	6,28 g	39,58 g	17,35 g	3,14 g	39,02 g	52,78 g	15,57 g	27,31 g	21,80 g	7,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,39 g	0,00 g	5,97 g	42,23 g	2,55 g	3,99 g	86,87 g	0,05 g	3,75 g	83,74 g	19,98 g	7,35 g	117,42 g	22,03 g	2,48 g		
1,7,9			1,3,6,7,8,9,10,(11),(12)			1,3,9			1,7,9,10,(6)			7,9,(1)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Húspástétom, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Zala felvágott, Liga margarin, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)			Kópé szelet, Liga margarin, Zsemle, korpás, Zöldpaprika			Tej poharas 0,2l, Kifli teljes kiőrlésű			Gyümölcsjoghurt 125g, Korn spitz		
		Energia: 229,18 Kcal / 957,97 KJ			Energia: 255,17 Kcal / 1 066,61 KJ			Energia: 149,85 Kcal / 626,37 KJ			Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ			Energia: 326,60 Kcal / 1 365,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,03 g	7,01 g	2,18 g	11,41 g	9,02 g	3,24 g	10,83 g	8,63 g	2,94 g	11,07 g	3,62 g	1,69 g	11,99 g	2,90 g	0,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,23 g	0,00 g	0,90 g	31,03 g	1,79 g	1,71 g	26,17 g	0,00 g	1,49 g	30,02 g	0,00 g	0,71 g	58,50 g	14,50 g	1,56 g		
1,7			(1),(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7,11				





## Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

