

Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karamell, Korn spitz			Citromos tea, Tojáskrém, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)			Tej, Méz, Margarin Light, Félbarna kenyér			Gyümölcsstea, Vajkrém magyaros, Graham kenyér, Paradicsom			Vaníliás tej, Turista felvágott, Margarin Light, Rozsos kenyér, Jégcsap retek		
		Energia: 397,92 Kcal / 1 663,31 KJ			Energia: 262,73 Kcal / 1 098,21 KJ			Energia: 411,45 Kcal / 1 719,86 KJ			Energia: 363,78 Kcal / 1 520,60 KJ			Energia: 387,06 Kcal / 1 617,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,97 g	5,80 g	2,29 g	9,49 g	7,59 g	1,65 g	12,55 g	8,70 g	3,27 g	7,68 g	16,73 g	7,87 g	18,72 g	16,31 g	6,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,15 g	11,49 g	1,79 g	38,84 g	8,99 g	2,41 g	70,24 g	32,40 g	1,57 g	45,06 g	8,99 g	1,05 g	41,15 g	1,00 g	2,28 g		
1,3,7,11			1,3,7,10,(6),(12)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Csontleves tésztával, Finomfőzelék, Sült virsli, Túró Rudi			Brokkolikrémleves, Bolognai spagetti, Levesgyöngy, Trapista sajt			Májgaluska leves, Burgonyafőzelék, Sertés pörkölt, Alma			Zöldborsóleves, Rostonhal, Sajtmártás, Kukoricás rizs			Jókai bableves, Túrós metélt isk, Körte		
		Energia: 899,82 Kcal / 3 761,25 KJ			Energia: 1 080,80 Kcal / 4 517,74 KJ			Energia: 907,74 Kcal / 3 794,35 KJ			Energia: 1 076,44 Kcal / 4 499,52 KJ			Energia: 912,89 Kcal / 3 815,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,76 g	40,62 g	11,73 g	46,34 g	67,56 g	24,10 g	37,55 g	45,50 g	13,08 g	45,71 g	48,81 g	12,55 g	39,49 g	39,98 g	13,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,13 g	21,91 g	7,62 g	70,70 g	0,00 g	8,81 g	84,97 g	0,00 g	3,58 g	112,09 g	0,00 g	10,80 g	97,49 g	0,00 g	7,19 g		
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gépsonka, Margarin Light, Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Kockasajt 8 db-os, Kifli teljes kiörlésű, Gabonaszelet			Tavaszi felvágott, Margarin Light, Zsemle, korpás, Ujhagyma			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Fahéjas csiga		
		Energia: 246,98 Kcal / 1 032,38 KJ			Energia: 298,09 Kcal / 1 246,02 KJ			Energia: 256,84 Kcal / 1 073,59 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,82 g	8,37 g	2,35 g	12,15 g	13,42 g	7,20 g	10,22 g	11,60 g	3,61 g	11,00 g	2,00 g	0,54 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,79 g	0,00 g	1,30 g	31,82 g	4,00 g	1,64 g	28,20 g	0,00 g	1,59 g	48,80 g	12,20 g	0,89 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g		
1,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8),(11)			1,(6),(7)			1,7							





Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

Benkovics Titanilla
osztályvezető

Élelmezési

Dr. Polyák Éva

Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

