



Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karamell, Sajtos rúd	Meggyes tea, Zala felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Túrókrém meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea, Padlizsánkrém, Graham kenyér	Tej, Méz, Liga margarin, Rozsos kenyér
		Energia: 366,81 Kcal / 1 533,27 KJ	Energia: 298,76 Kcal / 1 248,82 KJ	Energia: 160,77 Kcal / 672,02 KJ	Energia: 240,25 Kcal / 1 004,25 KJ	Energia: 243,14 Kcal / 1 016,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,02 g 17,45 g 8,68 g	12,15 g 8,97 g 3,21 g	4,87 g 0,83 g 0,15 g	6,83 g 3,52 g 0,54 g	10,88 g 3,85 g 1,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,98 g 9,99 g 0,71 g	41,91 g 8,99 g 2,24 g	33,12 g 9,04 g 0,49 g	45,12 g 8,99 g 2,16 g	40,65 g 3,24 g 0,88 g		
1,3,7	1,7,(6)	1,7	1,3,7,10,(6)	1,7,(6)		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Vegyes gyümölcsleves, Csirkepaprikás, Galuska köret 7-10, Mongol saláta	Daragaluska leves, Fejtett babfőzelék, Fokhagymás sertésszelet, Alma	Tejfölös gombaleves, Rántott hal, Párolt rizs fél adag, Fél adg párolt zöldség, Tartármártás	Zöldségleves, Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Bounty szelet	Csicseriborsó gulyás, Mákos nudli, Sütőtök
		Energia: 584,84 Kcal / 2 444,63 KJ	Energia: 731,72 Kcal / 3 058,59 KJ	Energia: 859,98 Kcal / 3 594,72 KJ	Energia: 937,27 Kcal / 3 917,79 KJ	Energia: 935,87 Kcal / 3 911,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,99 g 29,25 g 7,01 g	30,85 g 38,50 g 11,12 g	33,07 g 39,99 g 8,83 g	24,34 g 53,97 g 11,99 g	27,73 g 36,40 g 5,54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52,07 g 19,98 g 2,46 g	64,59 g 0,05 g 6,23 g	91,43 g 2,00 g 10,48 g	86,18 g 46,00 g 6,08 g	122,47 g 9,99 g 2,78 g		
1,3,7,9,15,(12)	1,3,7	1,3,4,7,9,10,(12)	1,3,6,7,9,(12)	1,6,9		
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tojáskrém, Zsemle, Uborka(kígyó)	Vajkrém magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika	Bécsi felvágott, Liga margarin, Rozsos kenyér, Póréhagyma	Kockasajt 8 db-os, Kifli, vizes, Uborka(kígyó)	Szezámos rozsos rúd
		Energia: 242,18 Kcal / 1 012,31 KJ	Energia: 323,68 Kcal / 1 352,98 KJ	Energia: 190,98 Kcal / 798,30 KJ	Energia: 195,76 Kcal / 818,28 KJ	Energia: 534,00 Kcal / 2 232,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,65 g 7,46 g 1,64 g	7,78 g 16,78 g 7,85 g	6,67 g 2,16 g 0,62 g	7,94 g 6,06 g 2,97 g	10,70 g 37,00 g 12,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,00 g 0,00 g 2,26 g	35,00 g 0,00 g 1,04 g	36,04 g 0,00 g 0,79 g	27,42 g 0,00 g 1,24 g	38,30 g 1,90 g 2,10 g		
1,3,7,10,(12)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,7	1,3,7,11,(8)		





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

Benkovics Titanilla

élelmészvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

