



Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Tej, Fahéjas csiga			Gyümölcsstea, Húspástétom, Félbarna kenyér, Jégcsap retek			Tejeskávé, Gabonagolyó			Szilvás tea, Zala felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Banános tej, Sajtos stangli		
		Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ			Energia: 155,65 Kcal / 650,62 KJ			Energia: 354,92 Kcal / 1 483,57 KJ			Energia: 197,04 Kcal / 823,63 KJ			Energia: 404,04 Kcal / 1 688,89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,30 g	16,05 g	2,04 g	5,34 g	7,08 g	2,35 g	13,58 g	4,75 g	2,24 g	7,52 g	8,63 g	3,06 g	17,50 g	7,45 g	2,64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44,15 g 0,00 g 0,33 g			17,55 g 9,99 g 0,46 g			64,04 g 22,44 g 0,73 g			19,94 g 10,00 g 1,12 g			66,42 g 2,06 g 1,23 g				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Karfiol leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Meggyleves, Sült csirkecomb, Zöldséges bulgur, Csemege uborka, Alma			Olasz zöldségleves, Borsos tokány, Párolt rizs			Májgombóc leves, Burgonyafőzelék, Pritaminpaprikás vagdalt			Alföldi gulyásleves, Káposztás kocka isk, Mandarin		
		Energia: 865,27 Kcal / 3 616,83 KJ			Energia: 805,29 Kcal / 3 366,11 KJ			Energia: 707,23 Kcal / 2 956,22 KJ			Energia: 888,42 Kcal / 3 713,60 KJ			Energia: 827,88 Kcal / 3 460,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36,48 g	51,37 g	17,97 g	43,08 g	30,57 g	6,13 g	30,70 g	32,61 g	5,49 g	32,35 g	49,28 g	15,90 g	26,04 g	33,04 g	7,17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
63,57 g 0,24 g 4,46 g			90,23 g 20,03 g 8,30 g			72,05 g 0,16 g 6,26 g			76,85 g 1,71 g 5,33 g			104,28 g 9,99 g 3,27 g				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Szezámós z.fűszeres sajtkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Kakaó poharas 0,2l, Kifli			Füstölt sonka, Liga margarin, Zöldpaprika, Graham kenyér			Pizzás csiga			Kenőmájas, Uborka (kígyó), Zsemle		
		Energia: 157,29 Kcal / 657,47 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ			Energia: 87,48 Kcal / 365,67 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,90 g	10,91 g	3,61 g	12,67 g	3,60 g	2,03 g	10,07 g	3,42 g	1,10 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	11,84 g	11,50 g	5,21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
7,98 g 0,00 g 0,82 g			43,25 g 12,20 g 0,99 g			3,95 g 0,02 g 0,56 g			56,00 g 5,50 g 0,80 g			31,58 g 0,00 g 1,96 g				

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
 ételmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

