



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)	Barackos tea, Vajkrém metélőhagymás, Sárgarépa, Kifli teljes kiőrlésű	Tej , Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle	Karácsonyi kakaó, Sajtos pogácsa 50g	Szilvás tea, Főtt tojás, Liga margarin, Uborka (kígyó), Rozsos stangli	Karamell, Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér										
		Energia: 312,05 Kcal / 1 304,37 KJ	Energia: 318,44 Kcal / 1 331,08 KJ	Energia: 403,43 Kcal / 1 686,34 KJ	Energia: 470,81 Kcal / 1 967,99 KJ	Energia: 312,27 Kcal / 1 305,29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,77 g	16,71 g	7,80 g	18,88 g	15,45 g	6,14 g	12,34 g	21,07 g	7,04 g	14,38 g	11,71 g	2,74 g	15,84 g	15,04 g	7,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,00 g	9,99 g	0,58 g	45,26 g	0,00 g	2,27 g	40,76 g	9,99 g	1,33 g	75,39 g	12,59 g	1,61 g	28,11 g	10,99 g	1,51 g		
1,7	1,7,(6),(10)		1,7,(6),(12)		1,3,7,11		1,7,(6),(10)									
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)	Kertészleves , Mézes mustáros csirkemell, Tészta köret, Narancs	Lebbencsleves , Karalábéfőzelék , Sertés pörkölt	Karfiol leves, Pásztor tarhonya, Csemege uborka	Sajtkrémleves, Budapest ragu, Párolt bulgur, Napraforgómag	Lencsegulyás, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %										
		Energia: 759,52 Kcal / 3 174,79 KJ	Energia: 831,09 Kcal / 3 473,96 KJ	Energia: 659,47 Kcal / 2 756,58 KJ	Energia: 1 080,93 Kcal / 4 518,29 KJ	Energia: 852,01 Kcal / 3 561,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,32 g	30,04 g	5,78 g	26,40 g	48,88 g	12,50 g	22,74 g	31,14 g	8,28 g	49,01 g	67,41 g	18,61 g	40,97 g	38,54 g	13,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,38 g	0,86 g	4,09 g	69,90 g	10,04 g	4,09 g	70,98 g	0,05 g	6,12 g	72,68 g	0,15 g	4,73 g	84,44 g	0,05 g	3,24 g		
1,7,9,10,(12)	1,7		1,3,7,10,15,(6)		1,7		1,7,10,(12)									
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Bécsi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Graham kenyér	Perec, sajtos, Alma	Kockasajt , Kifli										
		Energia: 58,95 Kcal / 246,41 KJ	Energia: 163,74 Kcal / 684,43 KJ	Energia: 67,01 Kcal / 280,10 KJ	Energia: 347,83 Kcal / 1 453,93 KJ	Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,50 g	3,05 g	0,43 g	0,80 g	4,09 g	1,21 g	1,43 g	5,17 g	1,67 g	12,32 g	8,02 g	3,60 g	9,01 g	7,60 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,40 g	0,01 g	1,11 g	31,17 g	24,92 g	0,24 g	3,94 g	0,02 g	0,31 g	55,60 g	0,00 g	0,71 g	20,85 g	0,00 g	1,32 g		
1,3,7,10	1,(7),(12)		1,(6),(7)		1,3,7		1,3,7									





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

