



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tejeskávé, Ízes levél	Áfonyás tea, Vaníliás túrókrém, Félbarna kenyér	Vaníliás tej, Kakaós csiga	Epres tej, Vajkrém magyaros, Kifli	Almás tea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Félbarna kenyér
		Energia: 575,02 Kcal / 2 403,58 KJ	Energia: 314,24 Kcal / 1 313,52 KJ	Energia: 539,42 Kcal / 2 254,78 KJ	Energia: 402,50 Kcal / 1 682,45 KJ	Energia: 106,66 Kcal / 445,84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,38 g 25,05 g 8,84 g	14,43 g 11,76 g 6,10 g	14,70 g 21,65 g 11,64 g	15,17 g 22,35 g 11,26 g	1,48 g 4,84 g 1,21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
73,64 g 30,99 g 0,74 g	37,20 g 29,97 g 0,14 g	69,54 g 5,99 g 0,93 g	34,69 g 0,17 g 1,10 g	14,50 g 9,99 g 1,15 g		
1,7,(3)	1,7	1,7,(6),(12)	1,3,7,15	1,(6),(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Magyaros burgonyaleves, Kapros káposzta főzelék, Aprópecsenye, Alma	Paradicsomleves, Zöldborsós csirkemáj, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halrudacska, Burgonyapüré 11-14	Zabgaluskaleves, Székelykáposzta, Tejföl 12%, Mandarin	Zselici húsleves, Aranygaluska, Vaníliásodó
		Energia: 808,23 Kcal / 3 378,40 KJ	Energia: 876,87 Kcal / 3 665,32 KJ	Energia: 572,71 Kcal / 2 393,93 KJ	Energia: 563,11 Kcal / 2 353,80 KJ	Energia: 432,16 Kcal / 1 806,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,97 g 51,96 g 12,80 g	37,45 g 35,09 g 6,57 g	36,51 g 14,36 g 5,07 g	20,97 g 34,95 g 11,46 g	17,75 g 14,93 g 4,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,28 g 0,05 g 4,30 g	101,66 g 12,48 g 4,16 g	71,03 g 9,99 g 2,48 g	40,14 g 0,05 g 3,65 g	56,21 g 21,52 g 1,90 g		
1,7	1,9,15,(12)	1,4,7	1,3,7,(12)	1,3,6,7,8,9,(11),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Tojáskrém, Uborka (kígyó), Kukoricás kenyér	Marhapárizsi, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle, Graham	Húspástétom, Lilahagyma, Félbarna kenyér	Tavaszi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsjoghurt 125g., Magvas rúd
		Energia: 200,38 Kcal / 837,59 KJ	Energia: 408,18 Kcal / 1 706,19 KJ	Energia: 119,62 Kcal / 500,01 KJ	Energia: 129,71 Kcal / 542,19 KJ	Energia: 449,11 Kcal / 1 877,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,10 g 6,60 g 1,43 g	14,52 g 12,62 g 4,15 g	5,25 g 7,05 g 2,34 g	5,13 g 10,03 g 3,43 g	14,89 g 9,49 g 3,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,48 g 1,49 g 1,41 g	56,57 g 0,20 g 2,89 g	8,69 g 0,00 g 0,44 g	4,83 g 0,01 g 0,99 g	74,05 g 13,09 g 1,79 g		
3,7,10,(1),(12)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,11		





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

Benkovics Titanilla      Zalai Noémi  
élelmezésvezet              dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

