



Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karamell, Sajtos rúd			Meggyes tea, Zala felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér			Tejeskávés, Briós			Gyümölcsstea, Padlizsánkrém, Graham kenyér			Tej, Méz, Liga margarin, Rozsos kenyér		
		Energia: 371,67 Kcal / 1 553,58 KJ			Energia: 155,56 Kcal / 650,24 KJ			Energia: 507,59 Kcal / 2 121,73 KJ			Energia: 93,73 Kcal / 391,79 KJ			Energia: 133,38 Kcal / 557,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,36 g	17,60 g	8,76 g	6,87 g	8,48 g	3,04 g	16,22 g	13,85 g	6,32 g	1,31 g	2,98 g	0,43 g	7,58 g	3,61 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,51 g	9,99 g	0,72 g	12,78 g	8,99 g	1,10 g	76,92 g	20,19 g	0,89 g	15,31 g	9,01 g	1,22 g	17,08 g	3,25 g	0,38 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,3,7,10			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Almaleves , Lecsós csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta			Zabgaluskaleves, Zöldborsófőzelék , Bélszínroló, Körte			Rántott leves, Parajos csirkés penne, Reszelt sajt , Levesgyöngy, Alma			Karfiol leves, Rántott halrudacska, Zöldséges bulgur, Tartármártás			Sertésraguleves, Káposztás kocka isk		
		Energia: 748,74 Kcal / 3 129,73 KJ			Energia: 677,35 Kcal / 2 831,32 KJ			Energia: 649,22 Kcal / 2 713,74 KJ			Energia: 654,56 Kcal / 2 736,06 KJ			Energia: 669,51 Kcal / 2 798,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,64 g	26,22 g	6,85 g	25,60 g	32,00 g	6,26 g	35,06 g	27,13 g	9,80 g	30,85 g	32,53 g	7,41 g	25,75 g	27,69 g	6,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,73 g	20,43 g	5,37 g	70,50 g	8,04 g	4,78 g	65,31 g	0,05 g	4,65 g	62,60 g	2,10 g	4,32 g	77,62 g	10,04 g	4,31 g		
1,7,15			1,3,7,(6)			1,3,7			1,3,4,7,10,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tojáskrém, Zsemle, Uborka(kígyó)			Vajkrém magyaros, Graham kenyér, Zöldpaprika			Kenőmájas, Újhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér			Párizsi, Liga margarin, Kifli, vizes, Jégcsap retek			Pizzás csiga		
		Energia: 228,83 Kcal / 956,51 KJ			Energia: 181,03 Kcal / 756,71 KJ			Energia: 281,17 Kcal / 1 175,29 KJ			Energia: 225,74 Kcal / 943,59 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,64 g	5,99 g	1,24 g	2,50 g	16,30 g	7,74 g	12,65 g	11,89 g	5,12 g	9,43 g	8,74 g	2,88 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,99 g	0,00 g	2,17 g	5,78 g	0,02 g	0,11 g	31,19 g	0,00 g	1,70 g	27,66 g	0,00 g	1,60 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g		
1,3,7,10,(12)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,7,(3)				





Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

Benkovics Titanilla Dr Polyák Éva
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

