



Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karamell, Sajtós stangli			Citromos tea, Snidlinges túrókrém, Zsemle, Paradicsom			Tejeskávét, Dejórs rúd			Meggyes tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa			Tej 1,5% , Turista felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 424,07 Kcal / 1 772,61 KJ			Energia: 269,51 Kcal / 1 126,55 KJ			Energia: 527,59 Kcal / 2 205,33 KJ			Energia: 424,08 Kcal / 1 772,65 KJ			Energia: 242,75 Kcal / 1 014,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,14 g	6,85 g	2,31 g	10,83 g	5,60 g	2,83 g	16,22 g	18,15 g	7,92 g	21,02 g	14,77 g	8,65 g	16,04 g	13,13 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,12 g	11,89 g	1,18 g	43,50 g	8,99 g	1,87 g	71,92 g	25,49 g	0,39 g	51,08 g	8,99 g	1,93 g	14,97 g	0,00 g	1,78 g		
1,6,7,(8),(11)			1,7			1,7,8,(3),(11)			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Meggyesleves , Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret 7-10, Csemege uborka			Magyaros burgonyaleves, Rakott kelkáposzta, Szilva			Karfiol leves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Csurgatott tojás leves, Sajtós halfilé, Zöldséges bulgur, Alma			Babgulyás , Bukta 50gr		
		Energia: 816,23 Kcal / 3 411,84 KJ			Energia: 695,64 Kcal / 2 907,78 KJ			Energia: 866,89 Kcal / 3 623,60 KJ			Energia: 446,88 Kcal / 1 867,96 KJ			Energia: 909,36 Kcal / 3 801,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,39 g	30,76 g	7,77 g	27,95 g	31,42 g	9,10 g	37,41 g	50,36 g	17,89 g	13,84 g	16,89 g	2,25 g	32,97 g	26,89 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,40 g	19,98 g	6,29 g	73,49 g	0,05 g	3,51 g	65,22 g	0,10 g	5,15 g	62,15 g	0,37 g	2,99 g	130,94 g	0,00 g	1,60 g		
1,3,7,10,15			1,7			1,7,9			1,3,4,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tojáskrém, Zöldpaprika, Graham kenyér			Pizzás csiga			Bécsi felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Kenőmájas, Zsemle		
		Energia: 95,53 Kcal / 399,32 KJ			Energia: 518,00 Kcal / 2 165,24 KJ			Energia: 40,94 Kcal / 171,13 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ			Energia: 273,77 Kcal / 1 144,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,98 g	5,73 g	1,11 g	8,10 g	28,90 g	9,20 g	1,73 g	2,11 g	0,80 g	11,00 g	2,00 g	0,54 g	11,44 g	11,46 g	5,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,97 g	0,02 g	1,40 g	56,00 g	5,50 g	0,80 g	3,89 g	0,00 g	0,22 g	48,80 g	12,20 g	0,89 g	30,90 g	0,00 g	1,95 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,(3)			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

Benkovics Titanilla Dr Polyák Éva
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

