



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 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, Kenőmájas, 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: 442,35 Kcal / 1 849,02 KJ			Energia: 308,26 Kcal / 1 288,53 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	14,13 g	11,65 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	70,54 g	12,59 g	1,61 g	27,11 g	9,99 g	1,51 g		
1,7			1,7,(6),(10)			1,7,(6),(12)			1,3,7,11			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 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: 722,97 Kcal / 3 022,01 KJ			Energia: 747,16 Kcal / 3 123,13 KJ			Energia: 644,51 Kcal / 2 694,05 KJ			Energia: 1 067,44 Kcal / 4 461,90 KJ			Energia: 831,87 Kcal / 3 477,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,86 g	28,09 g	5,57 g	26,40 g	39,60 g	11,45 g	22,71 g	29,50 g	7,84 g	48,88 g	66,38 g	18,48 g	39,57 g	38,37 g	13,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,17 g	0,86 g	4,08 g	69,90 g	10,04 g	4,09 g	70,94 g	0,05 g	6,13 g	71,66 g	0,12 g	4,72 g	81,12 g	0,02 g	3,24 g		
1,7,9,10,(12)			1,7			1,3,7,10,15,(6)			1,7			1,7,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Perec, sajtos, Alma			Barackíz, Liga margarin, Félbarna kenyér			Bécsi felvágott, Liga margarin, Paradicsom, Graham kenyér			Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Kockasajt , Kifli		
		Energia: 347,83 Kcal / 1 453,93 KJ			Energia: 163,74 Kcal / 684,43 KJ			Energia: 67,01 Kcal / 280,10 KJ			Energia: 58,95 Kcal / 246,41 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
		12,32 g	8,02 g	3,60 g	0,80 g	4,09 g	1,21 g	1,43 g	5,17 g	1,67 g	1,50 g	3,05 g	0,43 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
55,60 g	0,00 g	0,70 g	31,17 g	24,92 g	0,24 g	3,94 g	0,02 g	0,31 g	6,40 g	0,01 g	1,11 g	20,85 g	0,00 g	1,32 g		
1,3,7			1,(7),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,10			1,3,7				





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

Benkovics Titanilla Zalai Noémi
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

