

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karamell, Briós			Barackos tea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Rozsos kenyér, Jégcsap retek			Tej, Mogyorókrém, Graham kenyér			Meggyes tea, Trapista sajt, Liga margarin, Kukoricás kenyér, Sárgarépa			Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 472,07 Kcal / 1 973,25 KJ			Energia: 281,08 Kcal / 1 174,91 KJ			Energia: 139,56 Kcal / 583,36 KJ			Energia: 364,98 Kcal / 1 525,62 KJ			Energia: 262,07 Kcal / 1 095,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,44 g	12,65 g	5,41 g	9,69 g	6,86 g	2,40 g	7,97 g	4,40 g	1,72 g	16,39 g	12,37 g	7,49 g	10,14 g	6,35 g	1,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,02 g	25,46 g	1,17 g	44,98 g	8,99 g	1,50 g	16,65 g	19,20 g	0,42 g	45,55 g	10,78 g	1,87 g	40,81 g	8,99 g	1,91 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,6,7,8			7,(1)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Sajtkrémleves, Zöldséges rizseshús, Káposztasaláta, Napraforgómag			Májgombóc leves, Sóska-főzelék, Burgonya sós féladag, Főtt tojás, Alma			Rizsleves, Tonhallas pelatti, Tészta köret 7-10, Reszelt sajt			Olasz zöldségleves, Tökfőzelék, Sertés pörkölt, Mandarin			Frankfurti leves, Szilvás gombóc 7-10, Fahéjas szórát		
		Energia: 961,14 Kcal / 4 017,57 KJ			Energia: 701,91 Kcal / 2 933,98 KJ			Energia: 678,97 Kcal / 2 838,09 KJ			Energia: 758,39 Kcal / 3 170,07 KJ			Energia: 655,02 Kcal / 2 737,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,46 g	59,86 g	20,34 g	25,91 g	26,34 g	9,55 g	26,86 g	32,16 g	10,06 g	25,95 g	45,63 g	11,87 g	15,36 g	40,98 g	8,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,12 g	0,02 g	5,86 g	86,21 g	13,52 g	8,65 g	69,76 g	0,00 g	6,66 g	59,13 g	0,07 g	5,50 g	57,03 g	10,05 g	5,86 g		
1,7,(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,4,7,(6)			1,7,9			1,7,(6),(10)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Olasz felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom			Kakaó poharas 0,2l, Kifli, vizes			Mustáros sonkakrém, Zsemle, Zöldpaprika			Pizzás csiga			Kefír poharas, Kifli teljes kiőrlésű		
		Energia: 269,80 Kcal / 1 127,76 KJ			Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ			Energia: 245,41 Kcal / 1 025,81 KJ			Energia: 341,00 Kcal / 1 425,38 KJ			Energia: 230,24 Kcal / 962,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,30 g	9,52 g	3,44 g	11,00 g	2,00 g	0,54 g	11,82 g	7,10 g	2,50 g	8,50 g	16,00 g	9,80 g	11,07 g	7,82 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,64 g	0,00 g	1,96 g	48,80 g	12,20 g	0,89 g	33,26 g	0,00 g	1,21 g	41,00 g	4,80 g	0,70 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7,10,(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

