

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 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: 476,08 Kcal / 1 990,01 KJ			Energia: 281,08 Kcal / 1 174,91 KJ			Energia: 139,56 Kcal / 583,36 KJ			Energia: 369,00 Kcal / 1 542,42 KJ			Energia: 267,73 Kcal / 1 119,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	10,28 g	6,88 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,02 g	26,46 g	1,17 g	44,98 g	8,99 g	1,50 g	16,65 g	19,20 g	0,42 g	46,55 g	11,78 g	1,87 g	40,96 g	9,99 g	1,84 g		
1,3,7			1,(6),(7)			1,6,7,8			7,(1)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtkrémleves, Zöldséges rizseshús, Káposztasaláta, Napraforgómag			Málgombóc leves , Sóska főzelék , Burgonya sós félada g , Főtt tojás , Alma			Rizsleves , Tonhalas pelatti, Tészta köret 11-14, Reszelt sajt			Olasz zöldségleves , Tökfőzelék , Sertés pörkölt, Mandarin			Frankfurti leves , Szilvás gombóc 11-14, Fahéjas szórát		
		Energia: 1 001,74 Kcal / 4 187,27 KJ			Energia: 767,98 Kcal / 3 210,16 KJ			Energia: 755,36 Kcal / 3 157,40 KJ			Energia: 861,69 Kcal / 3 601,86 KJ			Energia: 653,31 Kcal / 2 730,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,32 g	62,74 g	22,14 g	31,31 g	31,14 g	10,79 g	29,41 g	38,26 g	11,96 g	28,08 g	55,75 g	16,04 g	15,32 g	40,95 g	8,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,95 g	0,05 g	6,10 g	86,45 g	13,52 g	8,79 g	72,65 g	0,05 g	5,67 g	60,22 g	0,07 g	7,47 g	56,69 g	10,04 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	(00483) Gyermekek (11-14 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: 313,46 Kcal / 1 310,26 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,69 g	13,12 g	4,82 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
35,05 g	0,01 g	2,31 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!

