



### Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermek (15-18 év)</b>	Zöldségleves , Hawaii csirkemell, Tészta köret			Tarhonyaleves , Karalábéfőzelék , Aprópecsenye, Banán			Szilvaleves , Spenótos halfilé, Rizi-bizi			Magyaros burgonyaleves, Paradicsomos káposzta, Natúr sertésszelet			Csirkegulyás , Vaniliakrém, Piskóta kocka		
		Energia: 618,59 Kcal / 2 585,71 KJ			Energia: 927,38 Kcal / 3 876,45 KJ			Energia: 661,19 Kcal / 2 763,77 KJ			Energia: 730,65 Kcal / 3 054,12 KJ			Energia: 1 187,50 Kcal / 4 963,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,86 g	15,85 g	1,82 g	30,54 g	51,73 g	14,07 g	15,37 g	18,68 g	3,65 g	32,63 g	32,75 g	5,80 g	39,45 g	49,22 g	3,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,22 g	2,17 g	3,89 g	82,90 g	9,99 g	6,67 g	105,65 g	19,42 g	0,96 g	74,77 g	14,04 g	6,75 g	144,83 g	21,53 g	2,59 g		
1,9			1,3,7			1,3,4,7,(2),(6),(9),(10),(14)			1			1,3,7,9,(6),(8),(12)				

Benkovics Titanilla Dr Polyák Éva  
 ételmezésvezető dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

