



Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Epres tej, Magvas rúd			Citromos tea, Túrókrém meggyes, Félbarna kenyér			Tej, Ízes levél			Almás tea, Vajkrém natur, Zöldpaprika, Zsemle, korpás			Tejeskávé, Bécsi felvágott, Liga margarin, Jégcsap retek, Graham kenyér		
		Energia: 385,74 Kcal / 1 612,39 KJ			Energia: 129,49 Kcal / 541,27 KJ			Energia: 511,92 Kcal / 2 139,83 KJ			Energia: 328,46 Kcal / 1 372,96 KJ			Energia: 178,68 Kcal / 746,88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,44 g	6,85 g	1,81 g	5,66 g	2,33 g	1,15 g	12,94 g	24,45 g	8,51 g	7,08 g	16,96 g	7,80 g	8,91 g	4,71 g	2,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,93 g	0,28 g	1,58 g	21,06 g	13,99 g	0,11 g	60,73 g	21,00 g	0,68 g	36,35 g	8,99 g	0,56 g	25,18 g	9,01 g	0,48 g		
1,3,7,11,15,(8)			1,7			1,7,(3)			1,7			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	BrokkolikréMLEVES , Levesgyöngy, Bácskai rizseshús, Mongol saláta			Tarhonyaleves , Tökfőzelék , Sült virsli , Banán, Félbarna kenyér			Hagymaleves , Bolognai spagetti, Reszelt sajt			HúsgombóclevES , SóskaFőzelék, Burgonya sós féladaG , Főtt tojás, Körte			Alföldi gulyásleves , Piskóta rolád 80g		
		Energia: 806,23 Kcal / 3 370,04 KJ			Energia: 765,81 Kcal / 3 201,09 KJ			Energia: 783,80 Kcal / 3 276,28 KJ			Energia: 570,63 Kcal / 2 385,23 KJ			Energia: 769,54 Kcal / 3 216,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,02 g	44,37 g	12,15 g	21,97 g	38,41 g	11,19 g	33,22 g	41,87 g	14,68 g	20,60 g	23,86 g	6,44 g	16,54 g	33,18 g	5,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,87 g	0,05 g	4,96 g	81,21 g	0,00 g	6,21 g	67,82 g	0,05 g	5,56 g	66,15 g	12,04 g	7,44 g	87,03 g	0,00 g	2,16 g		
1,3,7,15,(12)			1,3,7,(6),(10)			1,7,9			1,3,6,7,9			1,3,6,7,(8)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tonhalkrém, Uborka (kígyó), Félbarna kenyér			Sajtos pogácsa 50g			Füstölt sonka, Liga margarin, Jégcsap retek, Zsemle			Barackíz, Liga margarin, Rozsos kenyér			Kockasajt , Kifli, vizes		
		Energia: 90,44 Kcal / 378,04 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 222,18 Kcal / 928,71 KJ			Energia: 132,60 Kcal / 554,27 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
		2,92 g	6,57 g	1,12 g	0,00 g	0,00 g	-1,00 g	14,79 g	3,68 g	1,24 g	0,63 g	0,46 g	0,13 g	7,34 g	6,00 g	2,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5,34 g	0,00 g	0,70 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	32,52 g	0,00 g	1,32 g	31,23 g	24,93 g	0,10 g	26,40 g	0,00 g	1,22 g		
1,3,4,7,10,(6)						1,(6),(7),(12)			1,(7),(12)			1,7				





Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

Benkovics Titanilla
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

