



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Vaníliás tej, Mákos patkó			Citromos tea, Kockasajt, Paradicsom, Zsemle			Kakaó, Magvas pogácsa			Áfonyás tea, Eidámi sajt, Liga margarin, Uborka (kígyó), Teljes kiőrlésű kenyér			Epres tej, Zala felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsap retek		
		Energia: 430,88 Kcal / 1 801,08 Kj			Energia: 259,68 Kcal / 1 085,46 Kj			Energia: 545,53 Kcal / 2 280,32 Kj			Energia: 332,43 Kcal / 1 389,56 Kj			Energia: 228,00 Kcal / 953,04 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,41 g	19,25 g	1,71 g	9,04 g	5,51 g	3,13 g	19,48 g	26,02 g	11,52 g	16,67 g	11,84 g	6,92 g	14,65 g	11,68 g	4,76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,17 g	1,00 g	0,28 g	43,05 g	8,99 g	1,41 g	57,04 g	10,84 g	0,98 g	39,31 g	8,99 g	1,40 g	16,21 g	0,18 g	1,40 g		
1,3,7,(8)			1,7			1,3,7,11,(8)			1,7			1,7,15,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Cukkini krémleves, Paprikásburgonya virslivel, Levesgyöngy, Céklasaláta, Alma			Finomfőzelék, Dínó falatok, Bounty szelet			Vegyes gyümölcsleves, Tarhonyás hús, Mongol saláta			Paradicsomleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs fél adag, Fél adg párolt zöldség, Körte			Nyírségi gombócleves, Nudli, Fahéjas szórát		
		Energia: 799,13 Kcal / 3 340,36 Kj			Energia: 815,06 Kcal / 3 406,95 Kj			Energia: 734,14 Kcal / 3 068,71 Kj			Energia: 779,02 Kcal / 3 256,30 Kj			Energia: 903,18 Kcal / 3 775,29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,02 g	39,52 g	11,88 g	14,99 g	40,08 g	18,04 g	26,57 g	28,47 g	9,28 g	41,16 g	31,34 g	4,60 g	19,98 g	28,95 g	4,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,70 g	4,08 g	5,48 g	96,51 g	46,05 g	3,46 g	91,47 g	10,04 g	3,40 g	81,97 g	14,99 g	6,06 g	138,72 g	24,21 g	3,43 g		
1,3,7,15,(6),(10)			1,3,6,7,9,11,(10)			1,7,15,(12)			1,9			1,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Kópé szelet, Liga margarin, Zöldpaprika, Rozsos kenyér			Gépsonka, Liga margarin, Félbarna kenyér			Húspástétom, Lilahagyma, Graham kenyér			Tojáskrém, Zsemle, Graham			Gyümölcsjoghurt 125g., Kifli, vizes		
		Energia: 37,25 Kcal / 155,71 Kj			Energia: 81,43 Kcal / 340,38 Kj			Energia: 116,40 Kcal / 486,55 Kj			Energia: 354,25 Kcal / 1 480,77 Kj			Energia: 204,06 Kcal / 852,97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,91 g	7,92 g	2,88 g	9,65 g	3,35 g	1,10 g	5,17 g	7,01 g	2,34 g	13,46 g	6,85 g	1,30 g	6,50 g	1,40 g	0,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4,59 g	0,01 g	1,01 g	3,23 g	0,00 g	0,54 g	7,89 g	0,02 g	0,44 g	56,79 g	0,20 g	1,91 g	41,00 g	13,00 g	0,72 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,7			1,3,7,10,(6),(11),(12)			1,7				





Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

Benkovics Titanilla Dr Polyák Éva
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Csipkebogyó tea , Szezámós z. fűszeres sajtkrém, Zsemle, Sárgarépa	Tejeskávé, Kukoricapehely	Gyümölcstea, Tavaszi felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika	Meggyes tea, Snidlinges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka(kígyó)								
		Energia: 348,87 Kcal / 1 458,28 Kj		Energia: 326,57 Kcal / 1 365,06 Kj		Energia: 127,45 Kcal / 532,74 Kj		Energia: 262,28 Kcal / 1 096,33 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,66 g	11,19 g	3,76 g	11,07 g	3,45 g	1,77 g	4,89 g	6,44 g	2,32 g	11,51 g	5,93 g	2,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,88 g	9,99 g	1,76 g	62,42 g	8,99 g	1,43 g	12,23 g	8,99 g	0,76 g	40,27 g	8,99 g	1,60 g		
1,7,11			1,7			(1),(6),(7)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Csurgatott tojás leves, Tavaszi rizsesmáj, Céklasaláta	Brokkolikrémleves , Kukoricás sertésragu, Párolt bulgur, Reszelt sajt	Kertészleves , Burgonyafőzelék , Sült virslí , Alma, Félbarna kenyér	Palóclevés , Darásmetélt , Barackíz								
		Energia: 600,19 Kcal / 2 508,79 Kj		Energia: 1 068,06 Kcal / 4 464,49 Kj		Energia: 681,57 Kcal / 2 848,96 Kj		Energia: 970,72 Kcal / 4 057,61 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,80 g	23,11 g	3,82 g	43,01 g	66,66 g	24,82 g	19,06 g	39,42 g	10,31 g	23,76 g	43,77 g	9,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,72 g	4,13 g	2,83 g	76,63 g	0,10 g	7,35 g	61,25 g	0,07 g	4,96 g	119,10 g	31,20 g	2,64 g		
1,3,15			1,7			1,7,9,(6),(10)			1,7,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Ricottás táska	Turista felvágott, Liga margarin, Magvas zsemle, Paradicsom	Padlizsánkrém, Graham kenyér	Réteges joghurt								
		Energia: 259,00 Kcal / 1 082,62 Kj		Energia: 252,93 Kcal / 1 057,25 Kj		Energia: 54,97 Kcal / 229,77 Kj		Energia: 129,42 Kcal / 540,98 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,20 g	13,00 g	6,00 g	11,78 g	9,97 g	3,01 g	1,29 g	2,97 g	0,43 g	6,80 g	7,20 g	3,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,00 g	6,00 g	0,20 g	27,49 g	0,05 g	1,78 g	5,84 g	0,02 g	1,22 g	9,20 g	0,00 g	0,60 g		
1,7,(3),(8),(11)			1,(3),(6),(7),(8),(11)			1,3,7,10			7				





Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

Benkovics Titanilla Dr Polyák Éva
élelmezésvezet dietetikus

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

