

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávét, Molnárika			Barackos tea, Margarin Light, Zala felvágott, Félbarna kenyér, Uborka (kígyó)			Kakaó , Kukoricapehely (corn flakes)			Meggyes tea, Eidámi sajt, Margarin Light, Zöldpaprika, Zsemle			Tej, Párizsi, Margarin Light, Jégcsap retek, Zsemle, korpás		
		Energia: 490,02 Kcal / 2 048,28 KJ			Energia: 349,12 Kcal / 1 459,32 KJ			Energia: 336,38 Kcal / 1 406,07 KJ			Energia: 461,32 Kcal / 1 928,32 KJ			Energia: 361,35 Kcal / 1 510,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15,98 g	10,25 g	5,24 g	12,95 g	13,55 g	4,42 g	12,07 g	4,47 g	2,35 g	21,79 g	21,49 g	11,62 g	17,57 g	16,01 g	5,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,04 g	17,49 g	1,24 g	43,29 g	8,99 g	2,52 g	61,57 g	7,99 g	1,44 g	44,51 g	8,99 g	2,35 g	36,57 g	0,00 g	2,03 g		
1,3,7			1,(6),(7)			7,(1)			1,7			1,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Sajtkrémleves, Pírtott zsemlekocka, Sztroganoff sertésragu, Tészta köret 11-14, Túró Rudi			Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék , Alma			Almaleves , Sajtos csirkecomb, Párolt rizs fél adag, Fél adg párolt zöldég			Paradicsomleves , Tarhonyáshús, Mongol saláta			Frankfurti leves , Túrótöltelikes gombóc, Szilva		
		Energia: 1 183,14 Kcal / 4 945,53 KJ			Energia: 510,17 Kcal / 2 132,51 KJ			Energia: 780,55 Kcal / 3 262,70 KJ			Energia: 884,84 Kcal / 3 698,63 KJ			Energia: 901,75 Kcal / 3 769,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		43,74 g	72,39 g	28,44 g	12,53 g	22,44 g	4,89 g	40,26 g	33,75 g	9,20 g	34,27 g	33,62 g	8,69 g	29,98 g	32,03 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,66 g	11,92 g	8,04 g	62,73 g	0,00 g	5,77 g	77,39 g	19,98 g	7,91 g	110,14 g	14,99 g	5,31 g	119,44 g	14,99 g	5,48 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,7,9			1,7,9			1,3,9,15,(12)			1,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Körözött túró házi , Újbagyama, Graham kenyér			Gyümölcs joghurt, Kifli teljes kiörlésű			Sonkakrém, Félbarna kenyér, Jégcsap retek			Bécsi felvágott, Margarin Light, Rozsos kenyér, Gyümölcsle 100% 0,2l-es			Perec, sajtos		
		Energia: 253,79 Kcal / 1 060,84 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 247,29 Kcal / 1 033,67 KJ			Energia: 332,57 Kcal / 1 390,14 KJ			Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,17 g	6,08 g	2,62 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	6,54 g	12,01 g	3,29 g	5,73 g	7,00 g	2,06 g	3,50 g	3,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,93 g	0,00 g	2,12 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g	28,33 g	0,00 g	1,23 g	60,33 g	0,00 g	1,08 g	18,80 g	0,00 g	0,00 g		
1,7,(6)			1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			7,(10)				





Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

Benkovics Titanilla
osztályvezető

Élelmezési

Dr. Polyák Éva

Dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

