

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Kakaó , Szezámós rozsos rúd	Gyümölcsstea, Vajkrém magyaros, Kifli, vizes	Tej , Gabonapehely ízesített	Citromos tea , Eidámi sajt, Liga margarin, Zsemle, Uborka(kígyó)	Tejeskávé, Párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 680,55 Kcal / 2 844,70 KJ		Energia: 323,57 Kcal / 1 352,52 KJ		Energia: 291,82 Kcal / 1 219,81 KJ		Energia: 341,96 Kcal / 1 429,39 KJ		Energia: 401,37 Kcal / 1 677,73 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,58 g	41,02 g	14,42 g	5,02 g	17,01 g	7,73 g	11,64 g	4,15 g	1,91 g	16,19 g	11,49 g	7,03 g	18,59 g	11,61 g	4,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,84 g	9,89 g	2,38 g	37,33 g	9,99 g	0,67 g	51,63 g	12,95 g	0,68 g	42,96 g	9,99 g	1,69 g	55,19 g	9,99 g	2,42 g		
1,3,7,11,(8)		1,7		1,7		1,7		1,7,(6),(10)								
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Zöldbableves, Sztroganoff sertésragu, Tészta köret 11-14	Tarhonyaleves , Székelykáposzta, Tejföl 12 %, Banán	Szilvaleves , Rántott halrudacska, Kukoricás rizs, Tartármártás	Kertészleves , Burgonyafőzelék, Vagdalt, Mandarin	Jókai bableves , Piskótarolád 80g										
		Energia: 861,10 Kcal / 3 599,40 KJ		Energia: 696,90 Kcal / 2 913,04 KJ		Energia: 717,53 Kcal / 2 999,28 KJ		Energia: 877,80 Kcal / 3 669,20 KJ		Energia: 552,88 Kcal / 2 311,04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,41 g	47,54 g	13,83 g	23,33 g	38,36 g	12,28 g	10,55 g	29,83 g	7,21 g	33,47 g	36,61 g	8,05 g	27,48 g	34,97 g	6,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,81 g	0,05 g	6,14 g	62,93 g	0,00 g	5,88 g	100,47 g	27,14 g	4,33 g	100,82 g	0,05 g	4,64 g	102,11 g	0,00 g	4,18 g		
1,3,7,10,(12)		1,3,7,(12)		1,3,4,7,9,10,(2),(6),(12),(14)		1,3,7,9		1,3,6,7,9,(8)								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermekek (11-14 év)</b>	Lönccsfelvágott, Liga margarin, Graham kenyér, Paradicsom	Gépsonka, Liga margarin, Rozsos kenyér, Uborka(kígyó)	Főtt tojás , Liga margarin, Félbarna kenyér, Sárgarépa	Padlizsánkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt 8 db-os, Kifli, vizes										
		Energia: 39,72 Kcal / 166,03 KJ		Energia: 226,92 Kcal / 948,53 KJ		Energia: 248,92 Kcal / 1 040,49 KJ		Energia: 186,17 Kcal / 778,19 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
		1,59 g	1,20 g	0,15 g	14,51 g	3,84 g	1,15 g	12,01 g	5,92 g	1,56 g	6,44 g	3,66 g	0,46 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
5,69 g	0,00 g	1,04 g	33,35 g	0,00 g	1,19 g	36,49 g	0,00 g	1,55 g	31,87 g	0,00 g	1,71 g	26,40 g	0,00 g	1,22 g		
1,(6),(7)		1,(6),(7)		1,3,(6),(7)		1,3,7,10		1,7								





## Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

Benkovics Titanilla  
élelmezésvezet

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

