



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Tejeskávés 7-10, Molnárka			Barackos tea 7-10, Margarin Light, Zala felvágott, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)			Kakaó 7-10, Kukoricapehely (corn flakes)			Meggyes tea 7-10, Eidámi sajt, Margarin Light, Zöldpaprika, Zsemle			Tej 2dl 7-10, Párizsi, Margarin Light, Jégcsap retek kg, Zsemle, korpás		
		Energia: 486,00 Kcal / 2 031,48 KJ			Energia: 349,12 Kcal / 1 459,32 KJ			Energia: 332,37 Kcal / 1 389,31 KJ			Energia: 461,32 Kcal / 1 928,32 KJ			Energia: 361,35 Kcal / 1 510,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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
81,04 g	16,49 g	1,24 g	43,29 g	8,99 g	2,52 g	60,57 g	6,99 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)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Sajtkrémleves 7-10, Pírtott zsemle, kocka 7-10, Sztroganoff sertésragu 7-10, Tészta köret 7-10, Túró Rudi			Burgonyaleves magyaros 7-10 TM, Zöldbabfőzelék mir. 7-10, Alma, Pipipopogós 7-10			Almaleves mir. 7-10, Sajtos csirkecomb 7-10, Fél adag párolt rizs 7-10, Fél adag párolt zöl mir. 7-10			Paradicsomleves 7-10, Tarhonyás hús 7-10, Mongol saláta			Frankfurti leves 7-10, Szilva, Túrótelés gombóc 7-10		
		Energia: 1 099,54 Kcal / 4 596,08 KJ			Energia: 570,06 Kcal / 2 382,85 KJ			Energia: 628,81 Kcal / 2 628,43 KJ			Energia: 796,83 Kcal / 3 330,75 KJ			Energia: 898,31 Kcal / 3 754,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,46 g	66,61 g	25,46 g	28,42 g	26,67 g	5,64 g	37,29 g	28,52 g	8,36 g	30,49 g	29,83 g	7,68 g	29,62 g	32,00 g	10,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,17 g	11,92 g	6,33 g	52,40 g	0,00 g	3,74 g	54,45 g	8,99 g	7,35 g	100,57 g	14,99 g	5,39 g	119,01 g	14,99 g	5,47 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,7,9			1,7,9			1,3,9,15,(12)			1,7,9,(6),(10)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-10 év)</b>	Körözött túró házi 7-10 TOM, Újgyma db, Graham kenyér			Gyümölcs joghurt 200g/db, Kifli teljes kiörlésű			Sonkakrém házi 7-10, Félbarna kenyér, Jégcsap retek kg			Bécsi felvágott, Margarin Light, Rozsos kenyér, Gyümölcsle 100% 0,2l-es			Perec, sajtos		
		Energia: 226,27 Kcal / 945,81 KJ			Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 KJ			Energia: 196,14 Kcal / 819,87 KJ			Energia: 332,57 Kcal / 1 390,14 KJ			Energia: 122,49 Kcal / 512,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,53 g	3,31 g	1,34 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	6,47 g	6,39 g	1,76 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	2,13 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g	28,29 g	0,00 g	1,14 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!

