

### Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-14év)</b>	Tej, Fatörzs kifli			Egzotikus gyümölcs tea, Kockasajt +Ca, Margarin, Hagymás kenyér			Gyümölcs joghurt Málnás, Teljes kiörlésű kifli			Kakaó, Zöldséges szendvicsskrém, Teljeskiörlésű kenyér, Paprika		
		Energia: 387.30 Kcal / 1,618.91 KJ			Energia: 219.24 Kcal / 916.42 KJ			Energia: 166.36 Kcal / 695.38 KJ			Energia: 371.14 Kcal / 1,551.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.50 g	10.00 g	4.61 g	6.26 g	6.99 g	2.81 g	7.05 g	1.02 g	0.10 g	15.53 g	11.62 g	5.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.37 g	10.75 g	0.95 g	33.43 g	6.80 g	0.71 g	32.04 g	0.00 g	0.73 g	50.97 g	6.99 g	0.66 g		
1,3,7			1,7,11			1			1,7,9,11				
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-14év)</b>	Babgulyás, Teljeskiörlésű kenyér, Túró, Tejföl, Tészta köret, Alma			Lebbencsleves, Joghurtos tökfőzelék, Magyaros Sertés aprópecsenye, Teljeskiörlésű kenyér			Daragaluska leves, Tavaszi csirkeragu, Párolt rizs			Paradicsomleves, Sertés sült, Hagymás törtburgonya, Párolt káposzta		
		Energia: 854.48 Kcal / 3,571.73 KJ			Energia: 654.10 Kcal / 2,734.14 KJ			Energia: 662.08 Kcal / 2,767.49 KJ			Energia: 688.44 Kcal / 2,877.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.21 g	26.33 g	8.42 g	33.31 g	22.19 g	5.14 g	27.77 g	17.23 g	2.46 g	31.03 g	23.47 g	4.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113.68 g	0.00 g	1.51 g	78.76 g	4.16 g	2.39 g	97.72 g	0.11 g	1.52 g	85.81 g	11.93 g	1.84 g		
1,3,7,9,11			1,3,7,9,11,(10)			1,3,9,11,(7),(10)			1,3,9,11				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermekek (7-14év)</b>	Füstölt baromfipárizsi, Margarin, Burgonyás kenyér, Paprika			Húsos szendvicsskrém, Császár zsemle, Paradicsom			Csirkemell sonka, Margarin, Rozsos kenyér, Kígyóborka			Magvas percc		
		Energia: 280.59 Kcal / 1,172.87 KJ			Energia: 269.79 Kcal / 1,127.72 KJ			Energia: 265.32 Kcal / 1,109.04 KJ			Energia: 179.49 Kcal / 750.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.13 g	11.57 g	3.48 g	9.18 g	7.93 g	3.63 g	13.92 g	9.02 g	2.41 g	6.26 g	1.53 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.11 g	0.20 g	0.27 g	40.12 g	0.00 g	0.87 g	31.14 g	0.00 g	0.57 g	34.95 g	0.00 g	0.96 g		
1,11,(6),(7)			1,7			1,6,7,11			1,3,7,11				

.....  
Élelmészvezető

.....  
Dietetikus