

Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant	Citromos tea, Mozarella sajt , Marg.Delma, Norlander kenyér , Paradicsom mosott	Citromos tea, Körített túró , Lilahagyma mosott, Vándor kenyér	Kakaó , Briós	Citromos tea, Főtt virsli , Ketchup, Korpás kenyér , Uborka mosott	Tej 3 dl, Gabonapehely 30g	Norlander kenyér , Paradicsom, Zala felvágott , Marg.Delma, Tej szívfószálás														
		Energia: 479.00 Kcal / 2,002.22 KJ		Energia: 444.79 Kcal / 1,859.22 KJ		Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ		Energia: 431.71 Kcal / 1,804.55 KJ		Energia: 644.40 Kcal / 2,693.59 KJ		Energia: 243.90 Kcal / 1,019.50 KJ		Energia: 443.74 Kcal / 1,854.83 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.50 g	24.00 g	10.80 g	19.70 g	15.83 g	8.12 g	11.31 g	6.87 g	3.76 g	14.62 g	10.77 g	5.43 g	23.18 g	27.55 g	11.52 g	11.19 g	5.19 g	2.82 g	19.41 g	17.02 g	7.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.20 g	15.30 g	1.50 g	53.09 g	11.35 g	1.54 g	54.83 g	10.73 g	1.93 g	68.74 g	20.98 g	1.01 g	72.13 g	15.32 g	4.41 g	38.10 g	23.40 g	0.42 g	52.27 g	10.22 g	2.62 g		
1,7		1,6,7,12		1,7,12		1,3,6,7		1,12		1,7,(5),(6),(8)		1,6,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Tönkölyös kifli, Marg.Delma, Csirke sonka, TV paprika	Szénhidrátcsökkentett buci, Csemege szalámi , Marg.Delma, Kaliforniai csirkesaláta	Tej szívfószálás , Pizzás csiga	Tönkölyös kifli, Ivóyoghurt, Alma mosott	Zöldséges müzliszelet , Banán mosott	Marg.Delma, Rozsos kifli, Uborka , Löncs	Szőlő														
		Energia: 223.18 Kcal / 932.89 KJ		Energia: 334.12 Kcal / 1,396.62 KJ		Energia: 382.20 Kcal / 1,597.60 KJ		Energia: 297.17 Kcal / 1,242.17 KJ		Energia: 322.75 Kcal / 1,349.10 KJ		Energia: 273.97 Kcal / 1,145.19 KJ		Energia: 201.58 Kcal / 842.60 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		12.58 g	4.49 g	1.37 g	15.37 g	20.96 g	7.34 g	14.10 g	12.10 g	5.80 g	11.12 g	2.55 g	1.35 g	5.88 g	5.00 g	1.00 g	9.50 g	9.19 g	3.25 g	1.50 g	0.75 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.03 g	0.96 g	1.58 g	20.06 g	0.72 g	2.19 g	52.46 g	13.56 g	1.53 g	54.28 g	12.74 g	0.96 g	61.35 g	6.70 g	0.14 g	38.44 g	0.42 g	1.77 g	45.25 g	0.00 g	0.02 g		
1,11		1,6,11		1,3,6,7		1,7,11		1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)		1,(6),(7)												
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Frankfurtileves , Almás pite , Korpás kenyér	Erdei gyümölcsleves, Zöldséges rizseshús, Csemege uborka	Zöldségleves, Bolognai spagetti, Túró Rudi , Reszelt sajt	Csurgatott tojásleves, Palermói csirke, Burgonyapüré	Fejtett bableves fst.hús 15*, Tejberizs kakaószórás	Norlander kenyér , Burgonya főzelék, Fokhagy.pulykacsíkok, Ishler, Reszeltészta leves	Rántott csirkemell , Muffin GM TM, Húsleves , Uborka saláta, Petrezs. burgonya														
		Energia: 1,009.54 Kcal / 4,219.88 KJ		Energia: 912.77 Kcal / 3,815.38 KJ		Energia: 467.38 Kcal / 1,953.65 KJ		Energia: 600.70 Kcal / 2,510.93 KJ		Energia: 714.82 Kcal / 2,987.95 KJ		Energia: 595.07 Kcal / 2,487.39 KJ		Energia: 981.46 Kcal / 4,102.50 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.64 g	40.49 g	17.59 g	25.59 g	23.70 g	7.12 g	27.96 g	21.07 g	10.30 g	41.91 g	18.03 g	8.23 g	30.48 g	20.54 g	8.94 g	36.69 g	16.66 g	6.25 g	37.95 g	33.59 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.10 g	52.25 g	1.59 g	117.26 g	35.97 g	1.60 g	37.44 g	15.43 g	1.41 g	66.11 g	2.32 g	0.68 g	99.72 g	34.73 g	3.30 g	111.38 g	18.05 g	2.02 g	128.66 g	27.98 g	3.66 g		
1,3,7,8,(9),(10)		7,10,(1),(3),(6),(9)		1,6,7,9,(3),(5),(8),(10)		1,3,7		1,3,6,7		1,3,6,7,9		1,3,9,(6),(7),(8),(10),(11)										





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap														
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Magszelet Twiggy Max 35g, Banán mosott	Zöldséges müzliszelet , Alma mosott, Ivójoghurt	Korpás stangli, Kockasajt, Szőlő mosott	Szánhidrátcsökkentett buci, Marg.Delma, Párizsi baromfi, Uborka mosott	Sajtos perez, Tej szívószálás	Zöldséges müzliszelet , Banán mosott	Gyümölcsrizs														
		Energia: 352.80 Kcal / 1,474.70 Kj	Energia: 269.57 Kcal / 1,126.80 Kj	Energia: 339.56 Kcal / 1,419.36 Kj	Energia: 218.75 Kcal / 914.38 Kj	Energia: 79.20 Kcal / 331.06 Kj	Energia: 322.75 Kcal / 1,349.10 Kj	Energia: 214.00 Kcal / 894.52 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.69 g	10.29 g	1.16 g	7.02 g	6.50 g	2.00 g	6.64 g	3.78 g	1.92 g	13.34 g	10.18 g	2.28 g	6.20 g	2.93 g	2.16 g	5.88 g	5.00 g	1.00 g	6.00 g	4.40 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.30 g	10.85 g	0.06 g	41.78 g	18.60 g	0.22 g	67.07 g	1.06 g	0.84 g	17.87 g	0.87 g	1.62 g	11.79 g	8.46 g	0.40 g	61.35 g	6.70 g	0.14 g	37.40 g	26.20 g	0.46 g		
1,5,6,8		1,6,7,9,(3),(5),(8),(10), (11)		1,7	1,6,11		1,7		1,6,7,9,(3),(5),(8),(10), (11)			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott borda, Majonézes kukoricasaláta, Rozskenyér	Gépsonka , Tej szívószálás , Marg.Delma, Korpás kenyér , TV paprika mosott	Vaníliás puliszka fahéj	Korpás kenyér , Lilahagyma , Citromos tea, Bacon/császár szalonna*Kg	Szánhidrátcsökkentett buci, Gyüm.lé 0,2 100% , Marg.Delma, Csemege szalámi , TV paprika mosott	Citromos tea, Kovászos kenyér , Tepertőkrém , Lilahagyma mosott	Marg.Delma, TV paprika , Kovászos kenyér , Citromos tea, Gépsonka														
		Energia: 908.79 Kcal / 3,798.74 Kj	Energia: 442.46 Kcal / 1,849.48 Kj	Energia: 494.23 Kcal / 2,065.88 Kj	Energia: 821.99 Kcal / 3,435.92 Kj	Energia: 559.76 Kcal / 2,339.80 Kj	Energia: 583.20 Kcal / 2,437.78 Kj	Energia: 345.81 Kcal / 1,445.49 Kj														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.37 g	45.52 g	8.87 g	19.25 g	9.58 g	4.70 g	12.40 g	17.56 g	10.29 g	9.04 g	60.92 g	22.75 g	25.86 g	24.74 g	7.74 g	11.59 g	25.75 g	10.02 g	11.95 g	4.37 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.46 g	8.80 g	2.05 g	65.92 g	9.61 g	2.79 g	70.12 g	35.41 g	0.74 g	55.64 g	9.73 g	1.09 g	57.16 g	23.04 g	3.09 g	70.96 g	9.24 g	1.78 g	59.26 g	9.44 g	2.38 g		
1,3,7,10,(6),(8),(11)		1,7		7	1,12		1,6,11		1,7,10,12			1,12										

Szabóné Bakos Éva.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

