

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Paradicsom, Trapp. sajt szeletelt , Marg.Delma, Kenyér tk.tartós , Tej szívószálas			Kakaós csiga , Tej 3 dl			Mozarella sajt , Vándor kenyér , Citromos tea, Marg.Delma, Paradicsom mosott			Uborkás túrókrém , Rozskenyér, Citromos tea			Tej 3 dl, Pulykasonka , Marg.Delma, Tönköly kenyér , Uborka		
		Energia: 414.74 Kcal / 1,733.61 KJ			Energia: 380.21 Kcal / 1,589.28 KJ			Energia: 373.39 Kcal / 1,560.77 KJ			Energia: 335.08 Kcal / 1,400.63 KJ			Energia: 440.95 Kcal / 1,843.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.52 g	11.01 g	4.41 g	13.00 g	16.35 g	2.70 g	13.62 g	12.43 g	5.76 g	14.65 g	5.50 g	2.11 g	23.73 g	15.26 g	5.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.60 g	14.56 g	2.02 g	43.50 g	13.80 g	0.30 g	48.97 g	9.39 g	1.52 g	53.76 g	9.81 g	1.33 g	52.43 g	15.06 g	2.60 g		
1,7,(5),(6),(11)			7			1,7,12			1,3,7,10,12			1,6,7,11,(9),(10)				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Keksz Mesefit Zab, Alma			Pritamin paprika , Párizsi baromfi, Marg.Delma, Rozsos kifli			Sajtos pogácsa db, Körte mosott			Tönkölyös kifli, Zala felvágott , Marg.Delma, TV paprika			Rozsos kifli, TV paprika , Kockasajt		
		Energia: 256.93 Kcal / 1,073.97 KJ			Energia: 254.96 Kcal / 1,065.73 KJ			Energia: 116.59 Kcal / 487.35 KJ			Energia: 255.88 Kcal / 1,069.58 KJ			Energia: 214.76 Kcal / 897.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.68 g	7.32 g	3.40 g	8.78 g	7.00 g	2.08 g	3.34 g	13.76 g	3.58 g	11.98 g	8.54 g	3.17 g	7.50 g	3.28 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.24 g	9.12 g	0.20 g	39.74 g	0.57 g	1.54 g	39.88 g	0.00 g	0.80 g	32.76 g	0.84 g	1.58 g	38.94 g	1.16 g	1.14 g		
1,7,(3),(5),(8)			1			1,7,(6),(12)			1,6,11			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Hentes sert. tokány , Bulgur , Erőleves cérnametélletel, Ishler			Kertészleves, Sárgaborsó főzelék , Sertéspörkölt , Korpás kenyér , Alma			Rántott halszelet, Jázminrizs 1/2, Vegyes zöldkötet 1/2, Tartármártás, Magyaros gombaleves			Brokkolikrémléves, levesgyöngy , Borsos marhatokány, Zöldséges bulgur			Csirke raguleves, Máktöltelikes nudli, Alma mosott		
		Energia: 546.37 Kcal / 2,283.83 KJ			Energia: 737.41 Kcal / 3,082.37 KJ			Energia: 912.00 Kcal / 3,812.16 KJ			Energia: 701.59 Kcal / 2,932.65 KJ			Energia: 714.01 Kcal / 2,984.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.10 g	18.17 g	7.53 g	38.38 g	22.79 g	6.51 g	37.89 g	48.87 g	9.56 g	37.04 g	19.55 g	6.29 g	24.09 g	17.89 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.25 g	16.89 g	1.70 g	103.61 g	5.07 g	1.84 g	75.11 g	9.74 g	2.13 g	88.28 g	3.91 g	1.34 g	109.40 g	18.47 g	1.13 g		
1,3,7,9,10,(6)			1,9			1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11)			1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(9),(11)				





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ivóoghurt, Müzliszelet			Ivóoghurt, Müzliszelet			Korpás stangli, Kenőmájas , Kaliforniai papr.			Sütőtök sült			Tejszelet		
		Energia: 159.60 Kcal / 667.13 Kj			Energia: 159.60 Kcal / 667.13 Kj			Energia: 188.22 Kcal / 786.76 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 118.56 Kcal / 495.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.92 g	3.70 g	1.86 g	3.92 g	3.70 g	1.86 g	6.06 g	6.73 g	2.99 g	4.20 g	1.68 g	0.00 g	2.20 g	7.80 g	4.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.60 g	18.90 g	0.12 g	26.60 g	18.90 g	0.12 g	24.94 g	0.35 g	1.13 g	46.20 g	0.00 g	0.05 g	9.50 g	8.30 g	0.17 g		
1,5,6,7,(8),(11)			1,5,6,7,(8),(11)			1,6,7,10										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Főtt füstölt tarja, Mustár, Citromos tea, Kenyér tk.tartós , Uborka mosott			Paprikás burgonya , Csemege uborka			Citromos tea, Sült virsli + szósz, Kovászos kenyér			Vaníliás puliszka fahéj			Gyüm.lé 0,2 100% , Hamburger		
		Energia: 460.90 Kcal / 1,926.56 Kj			Energia: 471.07 Kcal / 1,969.07 Kj			Energia: 525.25 Kcal / 2,195.55 Kj			Energia: 494.23 Kcal / 2,065.88 Kj			Energia: 1,027.64 Kcal / 4,295.54 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.05 g	13.46 g	4.28 g	16.90 g	18.91 g	6.66 g	16.69 g	17.84 g	6.88 g	12.40 g	17.56 g	10.29 g	32.82 g	34.16 g	12.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.67 g	16.50 g	3.84 g	56.92 g	4.56 g	2.23 g	70.56 g	11.57 g	3.50 g	70.12 g	35.41 g	0.74 g	144.49 g	43.70 g	2.16 g		
1,10,12,(5),(6),(11)			10			1,10,12			7			1,3,7,10				

Szabóné Bakos Éva.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

