



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé , Sajtos pogácsa db			Uborkás túrókrém , Korpás kenyér , Gyümölcstea			Tönköly kenyér , Sajtkrém, natur , Citromos tea, Paradicsom mosott			Kakaó , Kifli , Teavaj			Kovászos kenyér , Löncs, Tej 3 dl, Marg.Delma, TV paprika mosott		
		Energia: 606.67 Kcal / 2,535.88 Kj			Energia: 299.52 Kcal / 1,251.99 Kj			Energia: 237.09 Kcal / 991.04 Kj			Energia: 514.82 Kcal / 2,151.95 Kj			Energia: 479.54 Kcal / 2,004.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.20 g	28.71 g	16.41 g	14.70 g	5.66 g	2.59 g	9.05 g	3.83 g	2.12 g	14.30 g	21.39 g	14.05 g	21.08 g	15.96 g	6.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.25 g	16.51 g	2.10 g	45.32 g	1.36 g	1.17 g	39.87 g	10.77 g	0.99 g	64.32 g	12.06 g	1.10 g	61.63 g	13.80 g	2.70 g		
1,3,7			1,3,7,10,12			1,7,11,12			1,7			1,7,(6)				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ivóyoghurt, Rozsos kifli, Alma mosott			Párizsi baromfi, Tönkölyös kifli, Jégcsapretek			Puding, Keksz Mesefit Zab, Körte			Kenőmájás , Rozsos kifli, TV paprika mosott			Kockasajt, Korpás zsemle		
		Energia: 304.27 Kcal / 1,271.85 Kj			Energia: 224.83 Kcal / 939.79 Kj			Energia: 393.89 Kcal / 1,646.46 Kj			Energia: 426.06 Kcal / 1,780.93 Kj			Energia: 35.18 Kcal / 147.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	2.06 g	1.21 g	11.45 g	5.43 g	1.62 g	7.20 g	11.57 g	6.00 g	13.23 g	7.45 g	3.15 g	6.37 g	3.25 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.08 g	12.32 g	0.96 g	32.89 g	0.99 g	1.47 g	64.24 g	27.22 g	0.37 g	76.64 g	0.87 g	2.28 g	20.16 g	0.74 g	0.74 g		
1,7			1,11			1,7,(3),(5),(8)			1,6,10			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejfölös karalábéleves , Tarhonyás hús, Céklasaláta			Csurgatott tojásleves, Pulykafasírt, Zöldborsófőzelék , Korpás kenyér			Minestrone leves, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka			Reszeltészta leves , Mézes-mustáros csirkeragu, Párolt jázminrizs			Marhagulyás csipetkével, Aranygaluska, Vaníliásodó		
		Energia: 511.20 Kcal / 2,136.82 Kj			Energia: 892.11 Kcal / 3,729.02 Kj			Energia: 1,002.28 Kcal / 4,189.53 Kj			Energia: 387.81 Kcal / 1,621.05 Kj			Energia: 1,227.32 Kcal / 5,130.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.02 g	20.34 g	5.19 g	39.67 g	31.78 g	10.86 g	40.61 g	56.37 g	21.60 g	26.83 g	6.17 g	0.79 g	38.51 g	55.03 g	18.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.83 g	11.47 g	1.23 g	107.80 g	22.13 g	1.54 g	79.95 g	5.36 g	3.70 g	54.60 g	6.14 g	1.21 g	141.18 g	32.83 g	0.87 g		
1,3,7,10,(4),(5),(9)			1,3,7,(9)			1,3,7,9,10,(6)			1,3,9,10			1,3,7,8,9,(6),(10)				





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gépsonka , Marg.Delma, TV paprika mosott , Zsemle			Körte mosott, Müzliszelet			Marg.Delma, Csirke sonka, Rozsos kifli, Kaliforniai papr.			Banán , Magszelet Twiggy Max 35g, Túró Rudi			Ívójoghurt, Zöldséges müzliszelet		
		Energia: 218.22 Kcal / 912.16 Kj			Energia: 199.19 Kcal / 832.61 Kj			Energia: 232.02 Kcal / 969.84 Kj			Energia: 513.55 Kcal / 2,146.64 Kj			Energia: 216.00 Kcal / 902.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.09 g	3.74 g	1.47 g	2.00 g	2.86 g	0.86 g	8.65 g	3.64 g	1.11 g	9.96 g	14.39 g	3.96 g	6.40 g	6.50 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.70 g	0.53 g	1.39 g	41.00 g	7.00 g	0.03 g	41.35 g	0.50 g	1.37 g	82.45 g	19.35 g	0.10 g	31.00 g	18.60 g	0.20 g		
1		1,5,6,(7),(8),(11)				1		1,5,6,7,8			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)					
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sült csirkecombfilé, Görög saláta 15 , Görögszósz 15*, Pita			Barnarizs , Lecsós szelet friss			Palócos zöldbab, Kovászos kenyér			Káposztás kocka			Gyüm.lé 0,2 100% , Paprikás szalámi, Marg.Delma, Szénhidrátcsökkentett buci, Uborka		
		Energia: 646.48 Kcal / 2,702.29 Kj			Energia: 871.54 Kcal / 3,643.04 Kj			Energia: 527.44 Kcal / 2,204.70 Kj			Energia: 216.40 Kcal / 904.55 Kj			Energia: 552.70 Kcal / 2,310.29 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		45.98 g	25.83 g	6.90 g	43.59 g	36.31 g	11.93 g	21.40 g	21.74 g	6.73 g	8.01 g	2.36 g	0.32 g	25.54 g	24.60 g	7.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.46 g	0.99 g	4.73 g	90.21 g	1.67 g	1.83 g	57.80 g	2.73 g	1.59 g	40.07 g	2.30 g	0.59 g	56.04 g	23.04 g	3.10 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)		(1)				1,7		1,(3)			1,6,11					

.....
Élelmezésvezető

.....
dietetikus

