



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Gabonapehely			Norlander kenyér , Tej 3 dl, Sajtkrém, natur , Uborka mosott			Gyümölcsstea, Mozarella sajt , Vándor kenyér , Pritamin paprika , Marg.Delma			Tej 3 dl, Tönköly kenyér , Kaliforniai papr., Vajkrém zöldfűszeres			Vándor kenyér , Pulykasonka , Marg.Delma, TV paprika mosott , Citromos tea		
		Energia: 352.50 Kcal / 1,473.45 KJ			Energia: 399.35 Kcal / 1,669.28 KJ			Energia: 350.91 Kcal / 1,466.80 KJ			Energia: 352.31 Kcal / 1,472.66 KJ			Energia: 360.81 Kcal / 1,508.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.10 g	12.00 g	3.35 g	19.21 g	9.95 g	5.80 g	15.89 g	12.59 g	6.46 g	18.77 g	7.08 g	3.70 g	11.54 g	11.69 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.30 g	27.30 g	0.51 g	57.23 g	17.00 g	1.65 g	41.66 g	0.96 g	1.49 g	53.48 g	14.76 g	1.43 g	49.62 g	9.39 g	2.36 g		
1,7,(5),(6),(8)			1,6,7			1,7,12			1,7,11			1,6,7,12,(9),(10)				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Marg.Delma, Korpás zsemle, TV paprika mosott			Gyümölcsjoghurt, Rozsos kifli, Banán mosott			Körte , Kekszes Mesefit Zab			Alma mosott, Zala felvágott , Marg.Delma, Korpás zsemle			Kockasajt, Rozsos kifli, Uborka mosott		
		Energia: 62.46 Kcal / 261.08 KJ			Energia: 507.45 Kcal / 2,121.14 KJ			Energia: 312.89 Kcal / 1,307.88 KJ			Energia: 136.97 Kcal / 572.53 KJ			Energia: 215.23 Kcal / 899.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.51 g	4.15 g	1.08 g	12.57 g	4.46 g	2.91 g	3.80 g	8.07 g	3.40 g	8.81 g	8.02 g	2.88 g	7.68 g	3.24 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.85 g	0.12 g	1.18 g	101.85 g	21.12 g	1.11 g	54.84 g	9.12 g	0.20 g	30.56 g	0.00 g	1.20 g	38.96 g	1.16 g	1.16 g		
1			1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,6			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges karfiolleves, Spagetti , Bolognai szósz , Reszelt sajt			Sütőtök krémleves , Pirított tökmag , Kukoricás jázminrizs, Fűszeres csirkecombfilé			Sült sonkaszelet, Lencsefőzelék , Korpás kenyér , Tárk.p.ragulev.tejsz.nélk			Mentás körteleves, Sokmag.rántott hal, Petrzs. jázminrizs, Remulade mártás			Csontleves cénamet., Parad.húsgombóc, Főtt burgonya 200g , Korpás kenyér		
		Energia: 839.17 Kcal / 3,507.73 KJ			Energia: 801.09 Kcal / 3,348.56 KJ			Energia: 969.82 Kcal / 4,053.85 KJ			Energia: 1,153.58 Kcal / 4,821.96 KJ			Energia: 668.22 Kcal / 2,793.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.16 g	27.39 g	9.74 g	46.49 g	25.35 g	6.08 g	54.36 g	17.13 g	4.14 g	36.80 g	58.89 g	10.58 g	27.04 g	14.53 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.79 g	15.59 g	6.01 g	104.17 g	4.75 g	1.34 g	85.99 g	4.35 g	3.31 g	116.82 g	9.11 g	1.88 g	103.30 g	5.20 g	1.19 g		
1,7,9,(3),(6),(10)			1,7,(5),(8),(11)			1,7,10,(9)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11)			1,3,9,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozskorong , Alma mosott, Túró Rudi			Zöldséges müzliszelet , Almapüré			Pizzás csiga , Tej szívószálás			Ívójoghurt, Száhnhidrátcsökkentett buci			Banán mosott , Túró Rudi		
		Energia: 230.39 Kcal / 963.03 KJ			Energia: 188.00 Kcal / 785.84 KJ			Energia: 382.20 Kcal / 1,597.60 KJ			Energia: 217.40 Kcal / 908.73 KJ			Energia: 265.75 Kcal / 1,110.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.26 g	7.84 g	6.32 g	3.90 g	5.10 g	1.00 g	14.10 g	12.10 g	5.80 g	12.16 g	5.28 g	1.42 g	4.58 g	4.10 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.30 g	14.00 g	0.06 g	30.00 g	16.70 g	0.11 g	52.46 g	13.56 g	1.53 g	28.32 g	12.62 g	1.00 g	51.35 g	8.50 g	0.06 g		
1,6,7,(5),(8)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,3,6,7			1,6,7,11			6,7,(5),(8)				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Roston csirke , Vegyes zöldsaláta, Pita , Gyüm.lé 0,2 100%			Csirkemájpástétom házi, Citromos tea, TV paprika , Paradicsom, Kovászos kenyér			Citromos tea, Bundás kenyér, Lilahagyma			Pásztortarhonya , Céklasaláta			Gyüm.lé 0,2 100% , Hot dog		
		Energia: 520.50 Kcal / 2,175.69 KJ			Energia: 507.27 Kcal / 2,120.39 KJ			Energia: 739.43 Kcal / 3,090.82 KJ			Energia: 458.21 Kcal / 1,915.32 KJ			Energia: 1,004.70 Kcal / 4,199.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.41 g	10.13 g	1.42 g	15.21 g	22.08 g	6.97 g	22.67 g	18.90 g	3.74 g	21.07 g	17.92 g	5.05 g	29.00 g	27.56 g	11.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.46 g	22.59 g	1.68 g	59.02 g	9.64 g	1.76 g	114.59 g	10.13 g	2.84 g	58.96 g	7.02 g	1.26 g	155.92 g	30.52 g	4.62 g		
1			1,12			1,3,12			1,3,10,(4),(5),(7),(9)			1,7,10				

.....
Élelmezésvezető

.....
dietetikus

