



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Norlander kenyér , Citromos tea, Körített túró , TV paprika			Kalács , Marg.Delma, Kakaó			Tej 3 dl, Tojáskrém, Kaliforniai papr., Tönköly kenyér			Tej 3 dl, Kakaós csiga		
		Energia: 479.00 Kcal / 2,002.22 Kj			Energia: 368.95 Kcal / 1,542.21 Kj			Energia: 398.70 Kcal / 1,666.57 Kj			Energia: 449.39 Kcal / 1,878.45 Kj			Energia: 380.21 Kcal / 1,589.28 Kj		
		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	12.99 g	5.26 g	2.84 g	13.11 g	13.29 g	5.95 g	23.35 g	15.48 g	6.05 g	13.00 g	16.35 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.20 g	15.30 g	1.50 g	64.56 g	12.52 g	1.94 g	56.44 g	18.12 g	1.01 g	54.31 g	15.21 g	3.12 g	43.50 g	13.80 g	0.30 g		
1,7			1,6,7,12			1,3,6,7			1,3,7,10,11			7				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsjoghurt, Keksz Mesefit Zab			Zöldséges müzliszelet , Banán			Mozarella sajt , Marg.Delma, Korpás stangli, Alma			Szénhidrátcsökkentett buci, Ivójoghurt, Banán			Rozsos kifli, Kockasajt, Paradicsom		
		Energia: 330.40 Kcal / 1,381.07 Kj			Energia: 370.00 Kcal / 1,546.60 Kj			Energia: 294.47 Kcal / 1,230.88 Kj			Energia: 479.90 Kcal / 2,005.98 Kj			Energia: 215.45 Kcal / 900.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.05 g	11.22 g	6.10 g	6.46 g	5.00 g	1.00 g	11.26 g	8.70 g	4.74 g	15.41 g	5.28 g	1.42 g	7.44 g	3.25 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.04 g	29.82 g	0.41 g	72.24 g	6.70 g	0.15 g	38.91 g	0.62 g	0.78 g	88.82 g	12.62 g	1.06 g	39.24 g	1.16 g	1.14 g		
1,7,(3),(5),(8)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7			1,6,7,11			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Karfiolkrémleves , Kölesgolyó *, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Bazs.paradicsom lev., Sült csirkecomb, Vajas törtburgonya , Ózibarack befőtt			Reszelttészta leves , Chilis bab, Korpás kenyér			Burgonyaleves zölds., Rakott brokkoli rizzsel, Túró Rudi			Csontleves, Mustáros csirkeragu, Párolt jázminrizs , Nápolyi szelet		
		Energia: 622.69 Kcal / 2,602.84 Kj			Energia: 764.54 Kcal / 3,195.78 Kj			Energia: 812.33 Kcal / 3,395.54 Kj			Energia: 606.84 Kcal / 2,536.59 Kj			Energia: 606.20 Kcal / 2,533.92 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.36 g	18.36 g	6.60 g	49.50 g	21.60 g	8.62 g	43.73 g	19.43 g	6.28 g	27.25 g	24.84 g	11.03 g	34.23 g	22.30 g	9.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.16 g	7.67 g	0.95 g	90.46 g	17.27 g	1.99 g	112.15 g	8.88 g	1.82 g	62.77 g	10.82 g	0.65 g	65.28 g	9.36 g	0.73 g		
1,7,10			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10)			1,6,7,9,10,(3),(5),(8)				





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Löncs, Rozsos kifli, Marg.Delma, Paradicsom mosott			Párizsi baromfi, Korpás zsemle, Marg.Delma, Jégcsapretek			Sütötök sült			Pizzás csiga			Mandarin, Croissant , Tej szívószálas		
		Energia: 283.58 Kcal / 1,185.36 Kj			Energia: 76.23 Kcal / 318.64 Kj			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 Kj			Energia: 303.00 Kcal / 1,266.54 Kj			Energia: 513.41 Kcal / 2,146.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.80 g	9.28 g	3.27 g	8.04 g	7.00 g	1.93 g	4.20 g	1.68 g	0.00 g	8.70 g	9.40 g	4.00 g	19.85 g	9.05 g	7.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.33 g	0.42 g	1.77 g	20.84 g	0.15 g	1.15 g	46.20 g	0.00 g	0.05 g	44.00 g	5.10 g	1.30 g	79.06 g	13.86 g	1.11 g		
1,(6),(7)			1						1,3,6,7			1,3,7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Almás diós guba , Vaniliasodó			Ravioli köret, Háromsajt mártás			Hot dog, Gyümölcstea			Májás hurka, Csemege uborka , Rozskenyér			Gyüm.lé 0,2 100% , Szénhidrátcsökkentett buci, Főtt füstölt tarja, Uborka		
		Energia: 837.57 Kcal / 3,501.04 Kj			Energia: 854.94 Kcal / 3,573.65 Kj			Energia: 918.69 Kcal / 3,840.12 Kj			Energia: 548.80 Kcal / 2,293.98 Kj			Energia: 495.08 Kcal / 2,069.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.49 g	24.98 g	10.73 g	40.74 g	37.13 g	13.18 g	28.08 g	27.57 g	11.04 g	22.72 g	9.07 g	3.54 g	31.44 g	17.21 g	4.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.45 g	58.33 g	1.45 g	85.47 g	3.60 g	1.61 g	134.05 g	9.48 g	4.61 g	60.08 g	6.80 g	4.56 g	56.51 g	23.15 g	3.75 g		
1,7,8,(3),(6),(9),(10)			1,7			1,7,10,12			1,10			1,6,11				

.....
Élelmezésvezető

.....
dietetikus

