

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé , Sajtos rúd	Gyümölcstea, Trappista sajt, Norlander kenyér , Uborka , Marg.Delma	Tej 3 dl, Gabonapehely	Kakaó , Kalács , Marg.Delma	Tej 3 dl, Korpás kenyér , Pritamin paprika , Céklakrém
		Energia: 190.67 Kcal / 797.00 KJ	Energia: 359.49 Kcal / 1,502.67 KJ	Energia: 352.50 Kcal / 1,473.45 KJ	Energia: 463.70 Kcal / 1,938.27 KJ	Energia: 506.15 Kcal / 2,115.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.64 g 37.32 g 20.11 g	17.78 g 12.45 g 7.00 g	13.10 g 12.00 g 3.35 g	14.65 g 14.77 g 6.63 g	16.88 g 21.05 g 13.99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.63 g 15.41 g 1.27 g	42.24 g 2.32 g 1.53 g	46.30 g 27.30 g 0.51 g	67.80 g 19.98 g 1.17 g	61.14 g 16.04 g 1.59 g		
1,3,7	1,6,7,12	1,7,(5),(6),(8)	1,3,6,7	1,7		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Túró Rudi , Mandarin	Búrkifli diós	Rozsos kifli, Jégcsapretek , Zala felvágott , Marg.Delma	Trapp. sajt szeletelt , Zsemle , Pritamin paprika	Gépsonka , Marg.Delma, Rozsos kifli, Uborka
		Energia: 199.21 Kcal / 832.70 KJ	Energia: 336.00 Kcal / 1,404.48 KJ	Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ	Energia: 173.78 Kcal / 726.40 KJ	Energia: 253.73 Kcal / 1,060.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.05 g 4.85 g 2.80 g	8.10 g 8.70 g 2.80 g	9.29 g 7.99 g 3.04 g	5.18 g 1.47 g 0.76 g	10.86 g 4.29 g 1.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.50 g 8.50 g 0.03 g	54.10 g 14.40 g 0.80 g	38.45 g 0.42 g 1.59 g	33.99 g 0.32 g 0.72 g	40.74 g 0.77 g 2.03 g		
6,7,(5),(8)	1,3,7,(8)	1,6	1,7	1		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertésragu leves , Szilvatöltelékes nudli, Fahéjszórás, Csokimikulás diab., Szaloncukor	Magyaros zöldbableves, Tejsz.gomb. pulykaragu, Petrezselymes rizs, Alma mosott	Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék , Harcsalepény, Korpás kenyér	Vadas marhatokány, Szarvacska tészta, Zöldségleves	Banán , Zellerkrémleves , levesgyöngy , Lecsós sertés szelet, Pirított burgonya
		Energia: 914.27 Kcal / 3,821.65 KJ	Energia: 767.42 Kcal / 3,207.82 KJ	Energia: 977.56 Kcal / 4,086.20 KJ	Energia: 702.43 Kcal / 2,936.16 KJ	Energia: 1,031.22 Kcal / 4,310.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.87 g 15.81 g 5.35 g	33.91 g 20.34 g 5.40 g	45.55 g 25.19 g 5.95 g	34.99 g 17.19 g 5.38 g	34.24 g 50.83 g 8.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
165.41 g 73.36 g 1.22 g	113.41 g 5.88 g 1.05 g	137.90 g 22.77 g 2.62 g	99.16 g 6.30 g 1.17 g	151.55 g 12.47 g 1.44 g		
1,7,9,(3),(6),(8),(10),(11)	1,3,7,(4),(5),(9)	1,3,4,7,(6),(8),(9),(11)	1,7,9,10,(3)	1,3,7,9,(4),(5)		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől					





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Marg.Delma, Száhnhidrátcsökkentett buci, TV paprika			Korpás zsemle, lvójoghurt			Sajtos perec, Tej szívószálas			Alma mosott, Sajtos pogácsa db			Croissant/csomagos/, Tej szívószálas		
		Energia: 236.28 Kcal / 987.65 Kj			Energia: 77.00 Kcal / 321.86 Kj			Energia: 79.20 Kcal / 331.06 Kj			Energia: 53.57 Kcal / 223.92 Kj			Energia: 396.20 Kcal / 1,656.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.17 g	12.22 g	2.88 g	7.07 g	2.12 g	1.06 g	17.50 g	6.20 g	7.27 g	3.08 g	13.10 g	3.58 g	18.10 g	8.30 g	7.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.88 g	0.87 g	1.68 g	31.42 g	11.90 g	0.54 g	58.89 g	8.46 g	2.79 g	24.26 g	0.00 g	0.81 g	54.56 g	13.86 g	1.10 g		
1,6,11			1,7			1,7			1,7,(6),(12)			1,3,7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Céklasaláta , Reszelt csirkemáj , Petrezs. burgonya			Korpás kenyér , Sült virsli + szósz, Uborka			Toszkán rakott burg., Csemege uborka			Vaníliás puliszka fahéj			Hamburger , Gyüm.lé 0,2 100%		
		Energia: 392.40 Kcal / 1,640.23 Kj			Energia: 477.38 Kcal / 1,995.45 Kj			Energia: 624.57 Kcal / 2,610.70 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
		17.68 g	14.15 g	1.77 g	17.70 g	18.28 g	7.48 g	30.39 g	31.04 g	13.56 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
52.04 g	6.37 g	1.57 g	58.28 g	3.28 g	3.32 g	58.13 g	3.48 g	3.37 g	70.12 g	35.41 g	0.74 g	144.49 g	43.70 g	2.16 g		
10,(1),(4),(5),(7),(9)			1,10			7,10			7			1,3,7,10				

.....
Élelmezésvezető

.....
dietetikus

