



## Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00124) Gyerek 15 évtől</b>	Kakaós csiga , Tej 3 dl			Gyümölcsstea, Norlander kenyér , TV paprika , Sajtkrém, natur			Gyümölcsstea, Körített túró , Rozskenyér, Pritamin paprika			Tej 3 dl, Párizsi baromfi, Marg.Delma, Vándor kenyér , TV paprika			Vajkrém zöldfűszeres , Norlander kenyér , Kakaó , Uborka		
		Energia: 380.21 Kcal / 1,589.28 KJ			Energia: 278.75 Kcal / 1,165.18 KJ			Energia: 277.13 Kcal / 1,158.40 KJ			Energia: 458.64 Kcal / 1,917.12 KJ			Energia: 330.17 Kcal / 1,380.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.00 g	16.35 g	2.70 g	10.17 g	5.59 g	3.10 g	10.00 g	4.37 g	2.35 g	21.11 g	17.87 g	6.64 g	14.40 g	6.22 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.50 g	13.80 g	0.30 g	45.04 g	3.76 g	1.33 g	47.87 g	2.35 g	1.74 g	52.94 g	14.05 g	2.70 g	52.67 g	12.44 g	1.35 g		
7	1,6,7,12			1,7,12			1,7			1,7			1,6,7			
<b>Tízórai</b>	<b>(00124) Gyerek 15 évtől</b>	Kenőmájás , Paradicsom, Korpás stangli			Csavart pizzás rúd, Mandarin			Ívőjoghurt, Korpás zsemle			Puding			Kockasajt, Sárgarépa , Szezámos zsemle		
		Energia: 176.27 Kcal / 736.81 KJ			Energia: 103.15 Kcal / 431.17 KJ			Energia: 77.00 Kcal / 321.86 KJ			Energia: 134.00 Kcal / 560.12 KJ			Energia: 47.25 Kcal / 197.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.77 g	6.61 g	2.98 g	13.64 g	4.16 g	5.47 g	7.07 g	2.12 g	1.06 g	3.80 g	3.80 g	2.60 g	7.54 g	3.07 g	1.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.52 g	0.35 g	1.12 g	71.99 g	0.00 g	2.57 g	31.42 g	11.90 g	0.54 g	21.40 g	18.10 g	0.18 g	33.95 g	0.74 g	1.24 g		
1,6,7,10	1,7			1,7			7			1,7						
<b>Ebéd</b>	<b>(00124) Gyerek 15 évtől</b>	Francia hagymaleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt			Kertészleves, Szárazbabfőzelék, Sült debreceni, Korpás kenyér			Legényfogó leves, Reform piskótakocka, Csokoládé öntet, Kovászos kenyér			Tejfölös karalábéleves , Édes-savanyú csirkeragu, Bulgur , Banán			Fahéjas almaleves, Óvári sertés szelet, Rizibizi		
		Energia: 730.16 Kcal / 3,052.07 KJ			Energia: 785.29 Kcal / 3,282.51 KJ			Energia: 1,011.50 Kcal / 4,228.07 KJ			Energia: 854.61 Kcal / 3,572.27 KJ			Energia: 712.82 Kcal / 2,979.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.86 g	18.06 g	9.39 g	23.28 g	38.43 g	14.17 g	35.51 g	23.37 g	9.85 g	41.83 g	8.30 g	1.87 g	39.93 g	27.89 g	11.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.22 g	10.18 g	4.39 g	80.18 g	2.98 g	2.91 g	159.87 g	69.66 g	2.09 g	155.67 g	9.74 g	2.11 g	71.86 g	17.75 g	1.48 g		
1,7,(3),(6),(9),(10)	1,7,9,(6)			1,3,7,9,(6),(10)			1,6,7,(3),(9),(10),(12)			7,(1),(3),(6),(9),(10)						





### Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00124) Gyerek 15 évtől</b>	Rozskorong , Alma mosott			Keksz Mesefit Zab, Tej szívószálás			Körte , Sajtos pogácsa db, Tej szívószálás			Csoki szelet, Tej szívószálás			Ivóoghurt, Korpás stangli, Mandarin		
		Energia: 148.39 Kcal / 620.27 Kj			Energia: 259.60 Kcal / 1,085.13 Kj			Energia: 195.79 Kcal / 818.40 Kj			Energia: 79.20 Kcal / 331.06 Kj			Energia: 297.01 Kcal / 1,241.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.96 g	3.74 g	3.52 g	8.20 g	10.02 g	5.20 g	8.74 g	16.46 g	5.38 g	5.91 g	5.03 g	3.16 g	7.59 g	2.65 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.30 g	5.50 g	0.04 g	33.30 g	17.58 g	0.41 g	48.34 g	8.46 g	1.03 g	11.99 g	11.39 g	0.25 g	57.58 g	12.22 g	0.63 g		
1,6,7,(5),(8)			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(6),(12)			7,(5)			1,7				
<b>Vacsora</b>	<b>(00124) Gyerek 15 évtől</b>	Tejberizs kakaósörés			Csemege uborka , Bácskai csirkemáj 15*			Parajfőzelék , Csibefasírt, Korpás kenyér			Sült csirkecomb, Majonézes burg.saláta, Korpás kenyér			Gyümölcslé1/1 100%, Paprikás szalámi, Szénhidrátcsökkentett buci, TV paprika , Marg.Delma		
		Energia: 599.37 Kcal / 2,505.37 Kj			Energia: 577.83 Kcal / 2,415.33 Kj			Energia: 654.83 Kcal / 2,737.19 Kj			Energia: 862.18 Kcal / 3,603.91 Kj			Energia: 673.16 Kcal / 2,813.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.96 g	10.00 g	5.58 g	28.43 g	14.97 g	2.76 g	32.04 g	27.12 g	5.15 g	55.19 g	33.92 g	8.11 g	26.67 g	31.74 g	10.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.54 g	57.50 g	0.37 g	79.83 g	6.35 g	1.18 g	67.70 g	6.31 g	2.51 g	81.16 g	2.56 g	2.75 g	67.62 g	34.44 g	3.62 g		
7			1,3,10			1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7,10			1,6,11				

.....  
Élelmezésvezető

.....  
dietetikus

