



Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Csavart pizzás rúd			Citromos tea, Csirke sonka, Marg.Delma, Tönköly kenyér , Pritamin paprika			Tejeskávé , Vajkrém natur , Norlander kenyér , Jégcsapretek			Tej 3 dl, Gabonapehely			Gyümölcsstea, Körített túró , Lilahagyma , Norlander kenyér		
		Energia: 132.00 Kcal / 551.76 KJ			Energia: 344.17 Kcal / 1,438.63 KJ			Energia: 516.72 Kcal / 2,159.89 KJ			Energia: 352.50 Kcal / 1,473.45 KJ			Energia: 288.58 Kcal / 1,206.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.40 g	8.00 g	8.17 g	17.11 g	7.64 g	2.32 g	17.21 g	21.35 g	14.52 g	13.10 g	12.00 g	3.35 g	11.16 g	4.86 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.23 g	13.80 g	2.86 g	50.01 g	10.25 g	2.39 g	62.20 g	18.37 g	1.69 g	46.30 g	27.30 g	0.51 g	48.41 g	3.55 g	1.67 g		
1,7		1,11,12			1,6,7			1,7,(5),(6),(8)			1,6,7,12					
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Almapüré, Müzliszelet			Keksz Jóreggelt, Mandarin			Párizsi baromfi, Marg.Delma, Zsemle			Mozarella sajt , Korpás zsemle, Marg.Delma, Pritamin paprika			Csirke sonka, Marg.Delma, Rozsos kifli, Pritamin paprika		
		Energia: 131.60 Kcal / 550.09 KJ			Energia: 310.27 Kcal / 1,296.93 KJ			Energia: 225.36 Kcal / 942.00 KJ			Energia: 113.96 Kcal / 476.35 KJ			Energia: 233.66 Kcal / 976.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.42 g	2.30 g	0.86 g	5.25 g	7.60 g	1.80 g	7.49 g	6.89 g	2.07 g	11.79 g	9.01 g	4.57 g	9.86 g	4.00 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.60 g	17.00 g	0.03 g	52.10 g	13.00 g	0.31 g	32.76 g	0.47 g	1.35 g	21.56 g	0.30 g	0.67 g	39.74 g	0.54 g	1.58 g		
1,5,6,(7),(8),(11)		1,6,7,(3),(8),(11)			1			1,7			1					
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lencseleves kolb., Darásmetélt Barackíz, Korpás kenyér			Csontleves, Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt , Korpás kenyér			Csurgatott tojásleves, Lenmagos rántott hal, Bulgur fél adag , Francia saláta fél adag			Kertészleves, Borsos marhatokány, Párolt jázminrizs			BrokkolikréMLEVES, levesgyöngy , Bolognai spagetti, Reszelt sajt		
		Energia: 824.83 Kcal / 3,447.79 KJ			Energia: 543.61 Kcal / 2,272.29 KJ			Energia: 958.12 Kcal / 4,004.94 KJ			Energia: 466.39 Kcal / 1,949.51 KJ			Energia: 435.62 Kcal / 1,820.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.40 g	19.51 g	6.31 g	27.34 g	20.38 g	6.22 g	37.13 g	56.51 g	8.53 g	29.11 g	13.50 g	3.10 g	27.11 g	20.49 g	9.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127.58 g	16.16 g	3.08 g	59.12 g	3.32 g	1.96 g	70.62 g	13.46 g	1.76 g	62.66 g	3.74 g	1.21 g	31.87 g	5.07 g	1.52 g		
1,10,(3),(6),(7)		1,9,(3),(7),(10)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(11)			1,9			1,3,7,9,(6)					





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Korpás zsemle			Ivóyoghurt, Sajtós stangli			Puding, Kifli , Alma			Tejszelet, Mandarin			Gyüm.lé 0,2 100% , Sajtós perez		
		Energia: 35.18 Kcal / 147.05 Kj			Energia: 203.40 Kcal / 850.21 Kj			Energia: 337.34 Kcal / 1,410.08 Kj			Energia: 221.71 Kcal / 926.75 Kj			Energia: 92.00 Kcal / 384.56 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.37 g	3.25 g	1.74 g	6.40 g	2.82 g	1.44 g	8.25 g	4.81 g	2.91 g	3.74 g	8.46 g	4.60 g	13.10 g	3.50 g	5.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.16 g	0.74 g	0.74 g	36.40 g	12.50 g	0.50 g	62.06 g	18.76 g	0.64 g	31.06 g	8.30 g	0.18 g	73.03 g	21.60 g	2.57 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Banán turmix, Hot dog			Gránátos kocka másként, Csemege uborka			Citromos tea, Csirkemájpástétom házi, Rozskenyér, TV paprika , Paradicsom			Ásványvíz 0,5 , Hot dog, Zabmúzli		
		Energia: 519.68 Kcal / 2,172.26 Kj			Energia: 1,102.67 Kcal / 4,609.16 Kj			Energia: 725.81 Kcal / 3,033.89 Kj			Energia: 551.62 Kcal / 2,305.77 Kj			Energia: 999.30 Kcal / 4,177.07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.98 g	14.30 g	4.82 g	37.89 g	32.12 g	13.78 g	27.21 g	21.79 g	8.25 g	17.31 g	22.45 g	6.98 g	29.08 g	30.56 g	12.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.08 g	5.82 g	0.54 g	160.51 g	23.72 g	4.92 g	102.80 g	4.35 g	1.72 g	67.02 g	10.34 g	2.07 g	146.92 g	15.92 g	4.62 g		
10			1,7,10,(3),(6),(9)			1,7,10,(3)			1,12			1,6,7,10,(5),(11)				

.....
Élelmezésvezető

.....
dietetikus

