



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Croissant , Tejeskávé			Citromos tea, Edami sajt , Marg.Delma, Vándor kenyér , Pritamin paprika			Kovászos kenyér , Tej 3 dl, Céklakrém, Pritamin paprika			Citromos tea, Bundás kenyér, Uborka			Tej 3 dl, Gabonapehely 30g		
		Energia: 537.67 Kcal / 2,247.46 KJ			Energia: 396.58 Kcal / 1,657.70 KJ			Energia: 519.53 Kcal / 2,171.64 KJ			Energia: 733.44 Kcal / 3,065.78 KJ			Energia: 243.90 Kcal / 1,019.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.40 g	27.91 g	14.11 g	16.71 g	13.36 g	7.25 g	16.51 g	20.79 g	13.52 g	22.81 g	18.92 g	3.74 g	11.19 g	5.19 g	2.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.25 g	16.91 g	1.60 g	49.46 g	9.09 g	1.97 g	65.39 g	15.40 g	1.76 g	112.95 g	10.13 g	2.85 g	38.10 g	23.40 g	0.42 g		
1,7			1,7,12			1,7			1,3,12			1,7,(5),(6),(8)				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Korpás stangli, Alma , Kockasajt			Sajtos rúd			Ívóyoghurt, Narancs, Müzliszelet			Zala felvágott , Marg.Delma, Korpás zsemle, TV paprika			Korpás stangli, Mozarella sajt , Marg.Delma, Jégcsapretek		
		Energia: 224.95 Kcal / 940.29 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 250.71 Kcal / 1,047.97 KJ			Energia: 89.28 Kcal / 373.19 KJ			Energia: 211.73 Kcal / 885.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.14 g	3.03 g	1.92 g	10.44 g	28.91 g	14.10 g	5.24 g	4.14 g	1.86 g	8.55 g	8.11 g	2.88 g	10.59 g	8.73 g	4.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.32 g	1.06 g	0.85 g	38.78 g	0.00 g	0.87 g	45.30 g	18.90 g	0.14 g	20.68 g	0.00 g	1.18 g	22.20 g	0.62 g	0.76 g		
1,7			1,3,7			1,5,6,7,(8),(11)			1,6			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejf.zöldbaleves, Paprikás burgonya gazd., Céklasaláta			Daragal. leves , Kapros tökfőzelék , Sertés vagdalt, Korpás kenyér , Banán			Paradicsom leves , Tavaszri rizseshús , Csemege uborka			Gulyásleves, Túrós metélt, Alma			Meggyleves, Bajor sertéssült, Párolt lilakáposzta fél, Hagym.törtburg. fél		
		Energia: 650.41 Kcal / 2,718.71 KJ			Energia: 1,127.22 Kcal / 4,711.78 KJ			Energia: 726.81 Kcal / 3,038.07 KJ			Energia: 956.27 Kcal / 3,997.21 KJ			Energia: 689.72 Kcal / 2,883.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.46 g	31.79 g	9.48 g	37.52 g	35.19 g	11.70 g	26.60 g	18.26 g	5.54 g	41.35 g	33.70 g	10.76 g	27.84 g	27.92 g	8.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.90 g	9.17 g	2.96 g	158.25 g	7.84 g	2.64 g	109.47 g	17.94 g	1.63 g	122.19 g	13.58 g	0.91 g	79.02 g	29.20 g	1.38 g		
1,3,7,10,(4),(5),(6),(9)			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)			1,3,9,10			1,3,7,9,(4),(5)			1,7,(3),(6),(9),(10)				





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Szánhidrátcsökkentett buci, Párizsi baromfi, Marg.Delma, Pritamin paprika			Csemege szalámi, Marg.Delma, Zsemle, Jégcsapretek			Perec kif 60g*			Csavart pizzás rúd			Mandarin, Tejszelet		
		Energia: 221.66 Kcal / 926.54 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.10 g	10.22 g	2.29 g	9.80 g	17.57 g	7.12 g	0.80 g	0.23 g	0.36 g	12.10 g	3.50 g	5.47 g	3.25 g	8.25 g	4.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18.76 g	0.87 g	1.60 g	33.04 g	0.32 g	1.94 g	3.33 g	0.00 g	0.17 g	50.43 g	0.00 g	2.56 g	24.20 g	8.30 g	0.17 g		
1,6,11			1			1,7			1,7							
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Vaníliás puliszka fahéj			Parajos csirkés penne			Citromos tea, Hamburger			Chilis bab, Kovászos kenyér			Szánhidrátcsökkentett buci, Pulykasonka, Marg.Delma, TV paprika, Tej szívószálás		
		Energia: 494.23 Kcal / 2,065.88 KJ			Energia: 430.16 Kcal / 1,798.07 KJ			Energia: 947.18 Kcal / 3,959.21 KJ			Energia: 961.94 Kcal / 4,020.91 KJ			Energia: 483.26 Kcal / 2,020.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.40 g	17.56 g	10.29 g	30.04 g	3.21 g	1.12 g	29.44 g	32.01 g	11.84 g	46.77 g	18.88 g	5.88 g	29.87 g	19.94 g	5.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.12 g	35.41 g	0.74 g	69.53 g	4.41 g	0.37 g	130.75 g	31.35 g	2.14 g	146.23 g	7.85 g	2.85 g	44.51 g	10.20 g	3.19 g		
7			1,7			1,3,7,10,12			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,6,7,11,(9),(10)				

.....
Élelmezésvezető

.....
dietetikus

