



Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Tejeskávé , Löncs, Marg.Delma, Norlander kenyér , Pritamin paprika			Tavaszi túró , Gyümölcsstea, Korpás kenyér			Kakaó , Kalács , Teavaj			Gyümölcsstea, Pritamin paprika , Sajtkrém, natur , Rozskenyér		
		Energia: 380.21 Kcal / 1,589.28 Kj			Energia: 543.73 Kcal / 2,272.79 Kj			Energia: 291.94 Kcal / 1,220.31 Kj			Energia: 572.30 Kcal / 2,392.21 Kj			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.00 g	16.35 g	2.70 g	23.81 g	20.86 g	8.39 g	14.75 g	4.79 g	2.64 g	14.70 g	26.77 g	16.83 g	8.89 g	4.97 g	2.71 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	63.73 g	17.17 g	3.00 g	45.33 g	1.20 g	1.26 g	67.80 g	20.04 g	1.02 g	46.85 g	2.56 g	1.41 g		
7			1,6,7			1,7,12			1,3,6,7			1,7,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Zabmüzli , Banán			Tönkölyös kifli, Ivójoghurt			Kenőmájas , Száhnidrátsökkentett buci, TV paprika			Korpás zsemle, Kockasajt, Alma			Kiwi, Párizsi baromfi, Marg.Delma, Zsemle		
		Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 Kj			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 Kj			Energia: 213.18 Kcal / 891.09 Kj			Energia: 104.76 Kcal / 437.90 Kj			Energia: 316.71 Kcal / 1,323.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.33 g	3.00 g	1.75 g	10.50 g	2.55 g	1.35 g	12.15 g	10.02 g	3.15 g	7.17 g	3.25 g	1.74 g	8.99 g	7.79 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.10 g	7.00 g	0.07 g	43.50 g	12.74 g	0.94 g	17.46 g	0.75 g	1.50 g	34.16 g	0.74 g	0.76 g	49.71 g	0.47 g	1.37 g		
1,6,(5),(7),(11)			1,7,11			1,6,10,11			1,7			1				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tárkonyos sert.raguleves, Káposztás kocka, Túró Rudi			Csikós sertéstokány, Petrezs. burgonya, Cékasaláta , Sütőtök krémleves , Pírtott tökmag			Reszeltészta leves , Sajtmártásos harcsafilé, Párolt jázminrizs			Orjaleves, Sárgaborsó főzelék , Pulykapörkölt , Korpás kenyér , Túró Rudi			Magyaros burgonyaleves, Csirke gyros, Friss vegyes saláta , Joghurtos öntet , Pita		
		Energia: 505.66 Kcal / 2,113.66 Kj			Energia: 683.16 Kcal / 2,855.61 Kj			Energia: 666.33 Kcal / 2,785.26 Kj			Energia: 702.43 Kcal / 2,936.16 Kj			Energia: 555.24 Kcal / 2,320.90 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.87 g	19.37 g	7.88 g	29.62 g	31.72 g	11.08 g	34.45 g	17.20 g	8.98 g	44.93 g	18.92 g	4.64 g	35.70 g	9.98 g	2.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.68 g	13.47 g	0.84 g	77.69 g	6.79 g	1.65 g	91.77 g	1.87 g	1.23 g	101.42 g	14.58 g	2.49 g	76.13 g	2.32 g	3.53 g		
1,6,7,(3),(5),(8),(9)			1,7,10,(4),(5),(8),(9),(11)			1,3,4,7,9			1,6,7,9,(3),(4),(5),(8),(10)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)				





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos kifli, Pulykasonka , Marg.Delma, Jégcsapretek			Mozarella sajt , Marg.Delma, Alma , Korpás stangli			Sajtos pogácsa db, Mandarin			Puding, KeksZ Mesefit Zab			Bürkifli diós, Tej szívószálás		
		Energia: 241.23 Kcal / 1,008.34 KJ			Energia: 294.47 Kcal / 1,230.88 KJ			Energia: 533.21 Kcal / 2,228.82 KJ			Energia: 314.40 Kcal / 1,314.19 KJ			Energia: 415.20 Kcal / 1,735.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.39 g	5.89 g	1.78 g	11.26 g	8.70 g	4.74 g	9.75 g	21.05 g	10.40 g	6.60 g	11.12 g	6.00 g	13.50 g	11.40 g	4.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.05 g	0.60 g	1.53 g	38.91 g	0.62 g	0.78 g	74.90 g	1.10 g	1.71 g	46.24 g	27.22 g	0.36 g	62.56 g	22.86 g	1.03 g		
1,6,7,(9),(10)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(5),(8)			1,3,7,(8)				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sült csirkecombfilé, Majonézes kukoricasaláta, Korpás kenyér			Rántott pulykamell, Zöldséges bulgur, Csemege uborka			Székelykáposzta gazdagon, Tönköly kenyér			Bakonyi Húsgolyó csirke, Tarhonya köret			Gyüm.lé 0,2 100% , Hot dog		
		Energia: 597.45 Kcal / 2,497.34 KJ			Energia: 687.42 Kcal / 2,873.42 KJ			Energia: 629.93 Kcal / 2,633.11 KJ			Energia: 684.31 Kcal / 2,860.42 KJ			Energia: 1,004.70 Kcal / 4,199.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		42.26 g	15.47 g	4.74 g	46.08 g	8.63 g	1.88 g	32.76 g	31.72 g	12.07 g	43.03 g	21.01 g	4.72 g	29.00 g	27.56 g	11.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.18 g	8.04 g	3.98 g	101.19 g	5.86 g	1.60 g	50.44 g	2.63 g	3.99 g	86.38 g	4.51 g	1.35 g	155.92 g	30.52 g	4.62 g		
1,3,7,10,(6),(11)			1,3,10,(6),(7),(8),(11)			1,7,11,(12)			1,3,7,(4),(5),(9)			1,7,10				

.....
Élelmezésvezető

.....
dietetikus

