

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 7-10, Melegszendvics 7-10			Zöldtea 7-10, Pannónia sajt, Margarin Light, Korpás kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 7-10, Főtt virsli, mustárral 7-10, Rozskenyér		
		Energia: 271,92 Kcal / 1 136,63 KJ			Energia: 297,47 Kcal / 1 243,42 KJ			Energia: 278,74 Kcal / 1 165,13 KJ			Energia: 322,22 Kcal / 1 346,88 KJ			Energia: 303,45 Kcal / 1 268,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,69 g	7,44 g	2,38 g	6,65 g	10,25 g	5,81 g	10,73 g	7,51 g	3,72 g	13,17 g	11,66 g	6,11 g	10,43 g	9,18 g	3,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,47 g	8,99 g	1,33 g	43,52 g	8,99 g	1,00 g	41,69 g	9,34 g	1,82 g	40,02 g	10,19 g	1,43 g	43,64 g	8,99 g	1,89 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Paradicsom kg			Gyümölcsstea 11-14, Melegszendvics 11-14			Zöldtea 11-14, Pannónia sajt, Margarin Light, Korpás kenyér, Retek kg			Gyümölcsstea 11-14, Főtt virsli, mustárral 11-14, Rozskenyér, Ketchup kg		
		Energia: 302,97 Kcal / 1 266,41 KJ			Energia: 330,09 Kcal / 1 379,78 KJ			Energia: 320,83 Kcal / 1 341,07 KJ			Energia: 411,32 Kcal / 1 719,32 KJ			Energia: 365,71 Kcal / 1 528,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
9,66 g		7,55 g	2,39 g	7,56 g	10,36 g	5,82 g	12,29 g	8,60 g	4,21 g	16,71 g	17,10 g	8,57 g	12,71 g	11,42 g	3,90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,86 g	9,99 g	1,45 g	50,34 g	9,99 g	1,12 g	48,15 g	10,41 g	2,12 g	46,30 g	11,59 g	1,89 g	51,69 g	10,69 g	2,41 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(10)			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Almaleves 7-10, Rakott karfiol 7-10, Banán			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Karfiolleves 7-10, Panírozott halrudak 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Zabgaluska leves 7-10, Brassói körettel 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 7-10, Vadas 7-10, Tészta köret 7-10, Alma		
		Energia: 696,35 Kcal / 2 910,74 KJ			Energia: 639,53 Kcal / 2 673,24 KJ			Energia: 729,44 Kcal / 3 049,06 KJ			Energia: 533,47 Kcal / 2 229,90 KJ			Energia: 685,66 Kcal / 2 866,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,70 g	20,00 g	5,83 g	20,88 g	25,23 g	5,67 g	25,52 g	38,34 g	5,66 g	27,33 g	17,74 g	3,69 g	34,02 g	27,41 g	6,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103,99 g	24,98 g	2,16 g	80,72 g	16,48 g	3,31 g	69,69 g	1,81 g	3,20 g	64,50 g	0,00 g	4,55 g	74,54 g	0,02 g	3,99 g		
1,7			1,3,7			1,3,4,7,10,(12)			1,3,9,(12)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)															





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Almaleves 11-14, Rakott karfiol 11-14, Banán			Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Karfiolleves 11-14, Panírozott halrudak 11-14, Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14			Zabgaluska leves 11-14, Brassói körettel 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Tojás leves 11-14, Vadas 11-14, Tészta köret 11-14, Alma		
		Energia: 752,58 Kcal / 3 145,78 KJ			Energia: 711,40 Kcal / 2 973,65 KJ			Energia: 844,41 Kcal / 3 529,63 KJ			Energia: 596,62 Kcal / 2 493,87 KJ			Energia: 771,83 Kcal / 3 226,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,04 g	14,78 g	5,93 g	23,87 g	28,50 g	6,63 g	28,62 g	45,58 g	6,82 g	30,47 g	20,73 g	4,26 g	38,38 g	29,86 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,39 g	29,97 g	2,20 g	88,10 g	17,48 g	3,94 g	78,88 g	2,01 g	3,55 g	70,26 g	0,00 g	4,78 g	85,95 g	0,02 g	4,40 g		
	1,7		1,3,7		1,3,4,7,10,(12)		1,3,9,(12)		1,3,7,10,(12)							
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Sertésmájkrém db, Félbarna kenyér			Körözött, házi 7-10, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Balaton szelet, Banán			Piskótaszelet, Narancs		
		Energia: 243,45 Kcal / 1 017,62 KJ			Energia: 216,80 Kcal / 906,22 KJ			Energia: 217,96 Kcal / 911,07 KJ			Energia: 257,20 Kcal / 1 075,10 KJ			Energia: 146,12 Kcal / 610,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,30 g	7,53 g	2,54 g	11,42 g	3,27 g	1,57 g	10,47 g	3,88 g	1,00 g	3,22 g	8,65 g	3,39 g	2,75 g	4,19 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,33 g	0,00 g	1,81 g	34,40 g	0,00 g	1,36 g	34,28 g	0,00 g	1,49 g	40,91 g	9,40 g	0,12 g	26,51 g	7,49 g	0,03 g		
	1,(6),(7),(10)		1,7,(6)		1,(6),(7)		1,7,(3),(5),(6),(12)		1,3,(6),(7),(8)							
Uzsonna	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Sertésmájkrém db, Félbarna kenyér			Körözött,házi 11-14, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Pulykamellsonka, Margarin Light, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Balaton szelet, Banán			Piskótaszelet, Narancs		
		Energia: 269,31 Kcal / 1 125,72 KJ			Energia: 261,13 Kcal / 1 091,52 KJ			Energia: 217,96 Kcal / 911,07 KJ			Energia: 309,68 Kcal / 1 294,46 KJ			Energia: 146,12 Kcal / 610,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,28 g	7,63 g	2,57 g	14,18 g	4,21 g	2,04 g	10,47 g	3,88 g	1,00 g	3,87 g	8,70 g	3,39 g	2,75 g	4,19 g	1,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,56 g	0,00 g	2,01 g	40,43 g	0,00 g	1,57 g	34,28 g	0,00 g	1,49 g	53,01 g	9,40 g	0,14 g	26,51 g	7,49 g	0,03 g		
	1,(6),(7),(10)		1,7,(6)		1,(6),(7)		1,7,(3),(5),(6),(12)		1,3,(6),(7),(8)							





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

