

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Soproni felvágott, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka(kígyó)	Kakaó 7-10, Kalács kakaós 500g	Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér	Csipketea 7-10, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 7-10, Kenőmájas, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Gyümölcstea 7-10, Tejbedara szórattal 7-10
		Energia: 323,04 Kcal / 1 350,31 KJ	Energia: 387,60 Kcal / 1 620,17 KJ	Energia: 359,35 Kcal / 1 502,08 KJ	Energia: 278,85 Kcal / 1 165,59 KJ	Energia: 278,43 Kcal / 1 163,84 KJ	Energia: 414,13 Kcal / 1 731,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,41 g 12,33 g 4,29 g	14,61 g 10,18 g 4,74 g	13,98 g 9,80 g 1,94 g	9,47 g 8,51 g 2,91 g	9,28 g 7,51 g 3,24 g	13,94 g 5,12 g 2,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,42 g 8,99 g 2,60 g	58,92 g 13,19 g 0,90 g	53,38 g 9,60 g 1,47 g	40,71 g 8,99 g 2,01 g	42,49 g 8,99 g 1,41 g	77,55 g 26,97 g 0,34 g	
	1,(6),(7)	1,3,7	1,6,7,8	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(10)	1,7	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Soproni felvágott, Margarin Light, Kukoricás kenyér, Uborka (kígyó)	Kakaó 11-14, Kalács kakaós 500g	Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér	Csipketea 11-14, Párizsi, Margarin Light, Félbarna kenyér	Gyümölcstea 11-14, Kenőmájas, Rozskenyér, Jégcsapretek kg	Gyümölcstea 11-14, Tejbedara szórattal 11-14
		Energia: 377,16 Kcal / 1 576,53 KJ	Energia: 456,19 Kcal / 1 906,87 KJ	Energia: 385,21 Kcal / 1 610,18 KJ	Energia: 309,03 Kcal / 1 291,75 KJ	Energia: 284,01 Kcal / 1 187,16 KJ	Energia: 418,27 Kcal / 1 748,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
11,49 g 14,89 g 4,98 g		17,49 g 11,98 g 5,58 g	14,96 g 9,90 g 1,97 g	10,45 g 8,61 g 2,94 g	9,39 g 7,52 g 3,25 g	13,94 g 5,12 g 2,55 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47,90 g 9,99 g 2,95 g	69,06 g 14,89 g 1,07 g	58,61 g 9,60 g 1,67 g	47,00 g 9,99 g 2,21 g	43,79 g 9,99 g 1,41 g	78,58 g 27,97 g 0,34 g		
1,(6),(7)	1,3,7	1,6,7,8	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(10)	1,7		
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Köményleves 7-10, Hortobágyi rakott tészta 7-10, Alma, Csokifigura 20g	Zabpelyhes hús-gombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér	Gyümölcstea 7-10, Sertéssült 7-10, Párolt rizs 7-10, Párolt b.répa kukorica 7-10	Lebbencsleves 7-10, Csirkeporokölt mellből 7-10, Tököfőzelék 7-10, Banán	Babgulyás 7-10, Sajtos pogácsa 7-10, Alma	Paprikás burgonya 7-10, Rozskenyér, Csemege uborka
		Energia: 873,12 Kcal / 3 649,64 KJ	Energia: 735,35 Kcal / 3 073,76 KJ	Energia: 636,90 Kcal / 2 662,24 KJ	Energia: 696,27 Kcal / 2 910,41 KJ	Energia: 744,78 Kcal / 3 113,18 KJ	Energia: 635,03 Kcal / 2 654,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
30,99 g 39,18 g 14,70 g	25,21 g 24,04 g 6,40 g	30,14 g 17,35 g 5,40 g	30,24 g 25,34 g 5,46 g	35,16 g 30,02 g 8,45 g	21,16 g 20,84 g 6,13 g		



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
95,76 g			8,89 g			2,82 g			102,49 g			17,98 g			2,03 g			88,69 g			24,98 g			2,78 g			85,05 g			0,03 g			4,95 g			82,57 g			0,01 g			3,60 g			88,20 g			0,00 g			5,99 g											
1,7,(5)			1,3,9,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,3,7			1,10,(6),(7)																																															
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)									Köményleves 11-14, Hortobágyi rakott tészta 11-14, Alma, Csokifigura 20g			Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér			Gyümölcsleves 11-14, Sertéssült 11-14, Párolt rizs 11-14, Párolt b.répa,kukorica 11-14			Lebbencsleves 11-14, Csirkepörkölt mellből 11-14, Tökfőzelék 11-14, Banán			Babgulyás 11-14, Sajtos pogácsa 11-14, Alma			Paprikás burgonya 11-14, Rozskenyér, Csemege uborka																																						
									Energia: 894,99 Kcal / 3 741,06 KJ									Energia: 795,21 Kcal / 3 323,98 KJ									Energia: 790,51 Kcal / 3 304,33 KJ									Energia: 755,62 Kcal / 3 158,49 KJ									Energia: 797,34 Kcal / 3 332,88 KJ									Energia: 686,30 Kcal / 2 868,73 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									31,79 g			40,71 g			15,16 g			27,82 g			26,59 g			7,28 g			35,38 g			20,29 g			6,18 g			34,02 g			27,15 g			5,89 g			38,54 g			31,94 g			8,85 g			22,94 g			23,81 g			7,01 g		
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
96,98 g			8,89 g			3,18 g			108,98 g			19,98 g			2,25 g			114,87 g			24,98 g			3,53 g			91,84 g			0,03 g			5,60 g			87,83 g			0,01 g			4,23 g			92,41 g			0,00 g			6,73 g											
1,7,(5)			1,3,9,(6),(7)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,3,7			1,10,(6),(7)																																															
(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)									Medvesajt, natúr, Kifli korpás			Joghurtos rizsszelet, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Sonkakrém házi 7-10, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Banán			Müzliszelet, Alma																																						
									Energia: 163,04 Kcal / 681,51 KJ									Energia: 184,75 Kcal / 772,26 KJ									Energia: 179,78 Kcal / 751,48 KJ									Energia: 256,24 Kcal / 1 071,08 KJ									Energia: 273,99 Kcal / 1 145,28 KJ									Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									7,61 g			5,62 g			3,03 g			2,38 g			6,38 g			0,04 g			5,59 g			3,05 g			0,73 g			9,80 g			9,00 g			2,45 g			6,09 g			5,75 g			3,12 g			1,98 g			3,98 g			1,50 g		
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
19,82 g			0,00 g			1,00 g			28,70 g			0,00 g			0,01 g			31,56 g			0,00 g			0,83 g			32,96 g			0,00 g			1,03 g			48,76 g			19,48 g			0,17 g			22,90 g			5,00 g			0,11 g											
1,7									1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)																																												
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)									Medvesajt, natúr, Kifli korpás			Joghurtos rizsszelet, Alma			Margarin Light, Korpás kenyér, Pritamin paprika			Sonkakrém házi 11-14, Rozskenyér, Uborka(kígyó)			Puding (vaniliás,csokis) 0,15, Banán			Müzliszelet, Alma																																						
									Energia: 163,04 Kcal / 681,51 KJ									Energia: 184,75 Kcal / 772,26 KJ									Energia: 206,69 Kcal / 863,96 KJ									Energia: 297,03 Kcal / 1 241,59 KJ									Energia: 294,98 Kcal / 1 233,02 KJ									Energia: 157,65 Kcal / 658,98 KJ								
									Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír			Fehérje			Zsír			T.Zsír											
									7,61 g			5,62 g			3,03 g			2,38 g			6,38 g			0,04 g			6,56 g			3,16 g			0,74 g			11,04 g			12,87 g			3,52 g			6,35 g			5,77 g			3,12 g			1,98 g			3,98 g			1,50 g		
									Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só											
19,82 g			0,00 g			1,00 g			28,70 g			0,00 g			0,01 g			36,92 g			0,00 g			0,95 g			33,17 g			0,00 g			1,15 g			53,60 g			19,48 g			0,18 g			22,90 g			5,00 g			0,11 g											

Uzsonna





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Uzsonna	1,7		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,6,7,12,(5),(8),(11)

.....
Élelmezésvezető

.....
AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

