



Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Citromos tea 7-10, Szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Tejeskávét 7-10, Kakaós pászem			Kakaó 7-10, Teavaj, Kifli, Zöldpaprika			Forró csoki 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér			Gyümölcstea 7-10, Margarin Light, Kifli korpás, Zöldpaprika		
		Energia: 289,12 Kcal / 1 208,52 KJ			Energia: 341,63 Kcal / 1 428,01 KJ			Energia: 298,70 Kcal / 1 248,57 KJ			Energia: 429,21 Kcal / 1 794,10 KJ			Energia: 169,98 Kcal / 710,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,36 g	9,27 g	3,01 g	11,27 g	6,25 g	3,08 g	10,06 g	12,16 g	6,06 g	22,61 g	17,87 g	7,80 g	4,76 g	3,19 g	0,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,75 g	8,99 g	1,64 g	59,79 g	26,99 g	0,82 g	32,96 g	8,99 g	0,48 g	43,21 g	0,00 g	2,36 g	29,83 g	8,99 g	0,57 g	
	1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7,(6)			1,(7)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Citromos tea 11-14, Szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Jégcsapretek kg			Tejeskávét 11-14, Kakaós pászem			Kakaó 11-14, Teavaj, Kifli, Zöldpaprika			Forró csoki 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Burgonyás kenyér			Gyümölcstea 11-14, Margarin Light, Kifli korpás, Zöldpaprika		
		Energia: 319,83 Kcal / 1 336,89 KJ			Energia: 358,31 Kcal / 1 497,74 KJ			Energia: 326,98 Kcal / 1 366,78 KJ			Energia: 455,57 Kcal / 1 904,28 KJ			Energia: 176,08 Kcal / 736,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,32 g		9,36 g	3,03 g	12,98 g	7,00 g	3,49 g	11,76 g	12,91 g	6,47 g	23,69 g	18,04 g	7,82 g	4,88 g	3,22 g	0,73 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,14 g	9,99 g	1,76 g	60,54 g	24,99 g	0,89 g	36,61 g	9,99 g	0,55 g	48,18 g	0,00 g	2,55 g	31,16 g	9,99 g	0,57 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,7,(6)			1,(7)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 7-, Szilvás gombóc 7-10, Alma			Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Rozskenyér, Mandarin			Májgaluska leves 7-10, Túrós csusza 7-10, Narancs			Sütőtök krémleves 7-10, Bácskai rizseshús 7-10, Csemege uborka			Csontleves tésztával 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Kukoricás rizs 7-10, Mákos beigli 7-10, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 632,62 Kcal / 2 644,35 KJ			Energia: 684,05 Kcal / 2 859,33 KJ			Energia: 675,41 Kcal / 2 823,21 KJ			Energia: 554,36 Kcal / 2 317,22 KJ			Energia: 1 072,09 Kcal / 4 481,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,32 g	12,29 g	1,31 g	29,78 g	29,07 g	5,92 g	35,09 g	22,63 g	7,69 g	24,41 g	16,57 g	4,59 g	52,65 g	37,95 g	8,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,75 g	12,03 g	2,81 g	73,48 g	0,01 g	3,24 g	81,12 g	1,85 g	3,28 g	76,22 g	0,00 g	5,08 g	129,13 g	12,01 g	6,12 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)			1,7,(6)			1,3,6,7,9,(12)			1,3,6,7,10			1,3,7,9,(6),(12)				





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tárkonyos csirkeragu leves 11-, Szilvás gombóc 11-14, Alma	Sertéspörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Rozskenyér, Mandarin	Májgaluska leves 11-14, Túrós csusza 11-14, Narancs	Sütőtök krémleves 11-14, Bácskai rizseshús 11-14, Csemege uborka	Csontleves tésztával 11-14, Rántott csirkemell 11-14 sütő, Kukoricás rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság, Mákos beigli 11-14
		Energia: 715,69 Kcal / 2 991,58 KJ	Energia: 709,52 Kcal / 2 965,79 KJ	Energia: 769,41 Kcal / 3 216,13 KJ	Energia: 619,73 Kcal / 2 590,47 KJ	Energia: 1 161,94 Kcal / 4 856,91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,28 g 13,55 g 1,43 g	34,16 g 24,58 g 5,60 g	40,31 g 25,79 g 8,80 g	26,50 g 18,47 g 5,08 g	57,25 g 40,07 g 8,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
116,19 g 14,03 g 3,40 g	85,26 g 0,01 g 3,80 g	92,22 g 2,23 g 3,54 g	86,11 g 0,00 g 5,38 g	142,19 g 12,01 g 6,77 g		
1,9,(3),(6),(7),(12)	1,7,(6)	1,3,6,7,9,(12)	1,3,6,7,10	1,3,7,9,(6),(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Tonhalkrém 7-10, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Keksz, detki mese, Alma	Tojáskrém 7-10, Rozskenyér, Uborka (kígyó)	Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika	Natúr joghurt db
		Energia: 278,79 Kcal / 1 165,34 KJ	Energia: 218,89 Kcal / 914,96 KJ	Energia: 201,53 Kcal / 842,40 KJ	Energia: 240,17 Kcal / 1 003,91 KJ	Energia: 102,27 Kcal / 427,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,09 g 10,00 g 3,55 g	2,98 g 8,91 g 2,22 g	8,00 g 3,67 g 0,87 g	6,44 g 8,36 g 4,64 g	7,88 g 2,63 g 1,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	34,73 g 2,40 g 1,62 g	30,12 g 9,22 g 0,12 g	33,14 g 0,00 g 1,02 g	33,76 g 0,00 g 0,94 g	10,56 g 0,00 g 0,26 g	
	1,4,(6),(7)	1,(3),(5),(6),(7)	1,3,10,(6),(7),(12)	1,7,(6)	7	
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Tonhalkrém 11-14, Félbarna kenyér, Lilahagyma	Keksz, detki mese, Alma	Tojáskrém 11-14, Rozskenyér, Uborka (kígyó)	Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Pritamin paprika	Natúr joghurt db
		Energia: 351,43 Kcal / 1 468,98 KJ	Energia: 236,28 Kcal / 987,65 KJ	Energia: 228,82 Kcal / 956,47 KJ	Energia: 268,24 Kcal / 1 121,24 KJ	Energia: 102,27 Kcal / 427,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
14,62 g 14,20 g 4,90 g		3,18 g 9,11 g 2,22 g	8,91 g 3,77 g 0,88 g	7,37 g 8,48 g 4,65 g	7,88 g 2,63 g 1,58 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40,81 g 3,00 g 1,95 g	33,62 g 9,22 g 0,13 g	38,67 g 0,00 g 1,25 g	39,42 g 0,00 g 1,06 g	10,56 g 0,00 g 0,26 g		
1,4,(6),(7)	1,(3),(5),(6),(7)	1,3,10,(6),(7),(12)	1,7,(6)	7		





Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

