

Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Csipketea 7-10, Pulykamellsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 7-10, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 KJ			Energia: 297,74 Kcal / 1 244,55 KJ			Energia: 338,95 Kcal / 1 416,81 KJ			Energia: 248,26 Kcal / 1 037,73 KJ			Energia: 341,30 Kcal / 1 426,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,53 g	4,04 g	1,17 g	10,04 g	9,08 g	2,91 g	13,87 g	9,31 g	4,23 g	10,80 g	3,80 g	1,79 g	8,89 g	11,18 g	1,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,46 g	8,99 g	2,19 g	42,81 g	8,99 g	1,58 g	49,51 g	4,20 g	0,90 g	42,60 g	9,96 g	0,58 g	49,93 g	8,99 g	0,84 g	
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Csipketea 11-14, Pulykamellsonka, Margarin Light, Félbarna kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Zala felvágott, Margarin Light, Rozskenyér, Pritamin paprika			Tej (friss)1,5%, Kalács kakaós 500g			Tej (friss)1,5%, Gabonapehely			Gyümölcstea 11-14, Csemege paprikás szalámi, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 285,43 Kcal / 1 193,10 KJ			Energia: 330,13 Kcal / 1 379,94 KJ			Energia: 379,26 Kcal / 1 585,31 KJ			Energia: 286,06 Kcal / 1 195,73 KJ			Energia: 372,35 Kcal / 1 556,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
12,53 g		4,04 g	1,17 g	10,97 g	9,20 g	2,92 g	15,05 g	10,36 g	4,66 g	11,80 g	4,00 g	1,83 g	9,86 g	11,29 g	1,60 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
49,52 g	9,99 g	2,19 g	49,53 g	9,99 g	1,70 g	56,00 g	4,90 g	1,00 g	50,60 g	12,45 g	0,66 g	56,32 g	9,99 g	0,96 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Májgaluska leves 7-10, Mákos metélt 7-10, Alma			Sült krinolin 7-10, Lencsefőzelék 7-10, Félbarna kenyér, Mandarin			Zabpelyhes húsgombóc 7-10, Paradicsom mártás 7-10, Főtt burgonya 7-10, Rozskenyér, Narancs			Karfiolleves 7-10, Rántott hal 7-10, Párolt rizs 7-10, Tartármártás 7-10			Csirkepörkölt mellből 7-10, Kelkáposzta főzelék 7-10, Túrókocka 7-10, Alma		
		Energia: 697,60 Kcal / 2 915,97 KJ			Energia: 768,42 Kcal / 3 212,00 KJ			Energia: 785,05 Kcal / 3 281,51 KJ			Energia: 791,72 Kcal / 3 309,39 KJ			Energia: 697,36 Kcal / 2 914,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,54 g	21,02 g	4,59 g	35,20 g	27,94 g	8,13 g	25,93 g	24,28 g	6,40 g	34,87 g	33,03 g	5,87 g	41,53 g	19,64 g	4,84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,20 g	19,83 g	3,86 g	92,42 g	1,00 g	4,63 g	112,69 g	17,98 g	2,04 g	87,43 g	1,81 g	4,32 g	86,89 g	17,39 g	4,22 g		
1,3,6,9,(12)			1,7,10,(6),(12)			1,3,9,(6),(7)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7				





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Májgaluska leves 11-14, Mákos metélt 11-14, Alma	Sült krinolin 11-14, Lencsefőzelék 11-14, Félbarna kenyér, Mandarin	Zabpelyhes húsgombóc 11-14, Paradicsom mártás 11-14, Főtt burgonya 11-14, Rozskenyér, Narancs	Karfiolleves 11-14, Rántott hal 11-14, Párolt rizs 11-14, Tartármártás 11-14	Csirkepörkölt mellből 11-14, Kelkáposzta főzelék 11-14, Túrókocka 11-14, Alma										
		Energia: 807,03 Kcal / 3 373,39 KJ	Energia: 856,86 Kcal / 3 581,67 KJ	Energia: 857,33 Kcal / 3 583,64 KJ	Energia: 903,87 Kcal / 3 778,18 KJ	Energia: 761,98 Kcal / 3 185,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,62 g	25,00 g	5,41 g	40,09 g	30,18 g	8,85 g	28,72 g	26,89 g	7,28 g	38,66 g	38,55 g	6,87 g	46,91 g	22,07 g	5,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,42 g	23,21 g	5,59 g	104,49 g	2,00 g	5,39 g	121,73 g	19,98 g	2,26 g	99,05 g	2,01 g	4,68 g	92,05 g	17,39 g	4,58 g		
		1,3,6,9,(12)	1,7,10,(6),(12)	1,3,9,(6),(7)	1,3,4,7,10,(12)	1,3,7										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tojáskrém 7-10, Korpás kenyér, Póréhagyma kg	Joghurtos rizsszelet, Alma	Kefír poharas, Alma	Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli										
		Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ	Energia: 195,18 Kcal / 815,85 KJ	Energia: 107,86 Kcal / 450,85 KJ	Energia: 224,70 Kcal / 939,25 KJ	Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,79 g	3,80 g	0,88 g	2,50 g	6,50 g	0,04 g	7,28 g	0,68 g	0,11 g	9,05 g	5,92 g	0,67 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,86 g	0,00 g	1,14 g	30,80 g	0,00 g	0,02 g	17,60 g	0,00 g	0,61 g	33,54 g	0,00 g	1,33 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g		
		1,3,10,(6),(7),(12)	7	1,(7)	1,7											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tojáskrém 11-14, Korpás kenyér, Póréhagyma kg	Joghurtos rizsszelet, Alma	Kefír poharas, Alma	Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Madár tej dobozos 0,2l, Kifli										
		Energia: 233,24 Kcal / 974,94 KJ	Energia: 195,18 Kcal / 815,85 KJ	Energia: 107,86 Kcal / 450,85 KJ	Energia: 225,88 Kcal / 944,18 KJ	Energia: 232,48 Kcal / 971,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,79 g	3,80 g	0,88 g	2,50 g	6,50 g	0,04 g	7,28 g	0,68 g	0,11 g	9,15 g	5,93 g	0,67 g	8,88 g	1,14 g	0,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,86 g	0,00 g	1,24 g	30,80 g	0,00 g	0,02 g	17,60 g	0,00 g	0,61 g	33,71 g	0,00 g	1,34 g	34,20 g	12,20 g	0,44 g		
		1,3,10,(6),(7),(12)	7	1,(7)	1,7											





Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

