



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea 7-10, Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Citromos tea 7-10, Melegszendvics 7-10	Tejeskávé 7-10, Sajtos rúd	Csipketea 7-10, Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg
		Energia: 363,45 Kcal / 1 519,22 KJ	Energia: 261,80 Kcal / 1 094,32 KJ	Energia: 279,10 Kcal / 1 166,64 KJ	Energia: 374,64 Kcal / 1 566,00 KJ	Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,78 g 17,36 g 6,32 g	9,05 g 5,92 g 0,67 g	10,74 g 7,51 g 3,72 g	12,04 g 17,45 g 8,68 g	10,08 g 8,89 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41,78 g 8,99 g 1,40 g	42,74 g 8,99 g 1,33 g	41,75 g 9,34 g 1,82 g	42,18 g 11,99 g 0,71 g	42,56 g 8,99 g 1,55 g	
	1,(6),(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(10)	1,3,7	1,(6),(7),(10)	
	(00483) Gyermekek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Tepertőkrém, Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcsstea 11-14, Margarin Light, Magvas kenyér, Uborka(kígyó)	Citromos tea 11-14, Melegszendvics 11-14	Tejeskávé 11-14, Sajtos rúd	Csipketea 11-14, Kenőmájás, Rozskenyér, Jégcsapretek kg
		Energia: 395,41 Kcal / 1 652,81 KJ	Energia: 300,07 Kcal / 1 254,29 KJ	Energia: 321,37 Kcal / 1 343,33 KJ	Energia: 391,32 Kcal / 1 635,72 KJ	Energia: 326,44 Kcal / 1 364,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
9,88 g 17,49 g 6,35 g		10,59 g 6,50 g 0,67 g	12,30 g 8,60 g 4,21 g	13,75 g 18,20 g 9,09 g	11,00 g 8,99 g 3,89 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
48,34 g 9,99 g 1,60 g	49,42 g 9,99 g 1,53 g	48,24 g 10,41 g 2,12 g	42,93 g 9,99 g 0,78 g	49,25 g 9,99 g 1,67 g		
1,(6),(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(10)	1,3,7	1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00482) Gyermekek Alsós (7-10 év)	Burgonyaleves magyaros 7-10, Rakott savanyú k. gerslis 7-10, Banán	Karalábéleves 7-10, Sertéssült 7-10, Burgonyapüré 7-10, Céklasaláta, csemege szeletelt	Paradicsomleves 7-10, Zöldborsós csirkeragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Narancs	Sertéspörkölt 7-10, Tököfőzelék 7-10, Rozskenyér, Banán	Vajgaluska leves 7-10, Temesvári pulykaragu 7-10, Tészta köret 7-10, Narancs
		Energia: 653,20 Kcal / 2 730,38 KJ	Energia: 680,70 Kcal / 2 845,33 KJ	Energia: 718,95 Kcal / 3 005,21 KJ	Energia: 744,32 Kcal / 3 111,26 KJ	Energia: 669,64 Kcal / 2 799,10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,46 g 18,00 g 4,25 g	35,53 g 21,64 g 5,63 g	33,15 g 15,44 g 1,80 g	27,54 g 28,95 g 6,20 g	33,44 g 23,92 g 5,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	97,87 g 0,01 g 4,58 g	83,79 g 7,99 g 5,79 g	109,96 g 15,00 g 3,53 g	91,05 g 0,01 g 3,18 g	85,04 g 0,01 g 3,83 g	
	1,7,9,(12)	1,3,7,(6),(10),(11)	1,3,9	1,7,(6)	1,3,7	
	(00483) Gyermekek Felső (11-14 év)					





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Burgonyaleves magyaros 11-14, Rakott sav. k. gerlis 11-14, Banán	Karalábéleves 11-14, Sertéssült 11-14, Burgonyapüré 11-14, Céklasaláta, csemege szeletelt	Paradicsomleves 11-14, Zöldborsós csirkeragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Narancs	Sertéspörkölt 11-14, Tökfőzelék 11-14, Rozskenyér, Banán	Vajgaluska leves 11-14, Temesvári pulykaragu 11-14, Tészta köret 11-14, Narancs
		Energia: 764,82 Kcal / 3 196,95 KJ	Energia: 766,03 Kcal / 3 202,01 KJ	Energia: 805,15 Kcal / 3 365,53 KJ	Energia: 742,34 Kcal / 3 102,98 KJ	Energia: 740,51 Kcal / 3 095,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28,24 g 19,50 g 4,51 g	39,12 g 25,27 g 6,42 g	37,23 g 16,61 g 1,95 g	30,81 g 24,38 g 5,91 g	40,18 g 25,04 g 5,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
118,42 g 0,01 g 4,96 g	93,10 g 9,59 g 6,90 g	124,69 g 17,99 g 3,92 g	97,43 g 0,01 g 3,63 g	95,30 g 0,01 g 4,21 g		
1,7,9,(12)	1,3,7,(6),(10),(11)	1,3,9	1,7,(6)	1,3,7		
Uzsonna	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás	Van.túrókrém 7-10, Kukoricás kenyér	Sárgarépás margarin 7-10, Korpás kenyér	Túró Rudi, Mandarin	Bombi, Mandarin
		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ	Energia: 230,25 Kcal / 962,45 KJ	Energia: 179,18 Kcal / 748,97 KJ	Energia: 178,26 Kcal / 745,13 KJ	Energia: 227,26 Kcal / 949,95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,71 g 0,76 g 0,19 g	11,63 g 3,38 g 1,70 g	5,32 g 2,97 g 0,73 g	3,82 g 6,48 g 3,25 g	3,54 g 3,96 g 3,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,13 g 7,49 g 0,82 g	37,30 g 4,50 g 1,22 g	31,82 g 0,00 g 0,89 g	24,74 g 11,92 g 0,02 g	42,36 g 13,50 g 0,00 g		
1,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	7,(1)			
(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás	Van.túrókrém 11-14, Kukoricás kenyér	Sárgarépás margarin 11-14, Korpás kenyér	Túró Rudi, Mandarin	Bombi, Mandarin
		Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ	Energia: 272,63 Kcal / 1 139,59 KJ	Energia: 204,93 Kcal / 856,61 KJ	Energia: 192,33 Kcal / 803,94 KJ	Energia: 241,33 Kcal / 1 008,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8,71 g 0,76 g 0,19 g	14,26 g 4,29 g 2,17 g	6,20 g 3,05 g 0,74 g	4,03 g 6,57 g 3,25 g	3,75 g 4,05 g 3,15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34,13 g 7,49 g 0,82 g	43,04 g 4,60 g 1,42 g	37,04 g 0,00 g 1,02 g	27,68 g 11,92 g 0,02 g	45,30 g 13,50 g 0,00 g		
1,7	1,7,(6)	1,(6),(7)	7,(1)			





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

.....
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

