

Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Citromos tea 7-10, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 7-10, Vajkrém kg, natur, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 7-10, Gépsonka, Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 294,51 Kcal / 1 231,05 Kj			Energia: 277,01 Kcal / 1 157,90 Kj			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 Kj			Energia: 305,80 Kcal / 1 278,24 Kj			Energia: 263,87 Kcal / 1 102,98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,81 g	9,21 g	2,90 g	6,82 g	8,64 g	4,06 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	13,33 g	6,70 g	1,88 g	12,37 g	5,18 g	1,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40,91 g	8,99 g	1,91 g	42,03 g	8,99 g	1,22 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	47,68 g	4,80 g	1,47 g	40,88 g	8,99 g	1,16 g	
	1,7,(6)			1,7,(6)			7			1,6,7,8			1,(6),(7)			
	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Citromos tea 11-14, Sajtos párizsi, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Uborka(kígyó)			Gyümölcstea 11-14, Vajkrém kg, natur, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek kg			Tej (friss)1,5%, Kakaós pápaszem			Tej (friss)1,5%, Mogyorókrém kg, Félbarna kenyér			Gyümölcstea 11-14, Gépsonka, Liga margarin tejmentes, Korpás kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 326,37 Kcal / 1 364,23 Kj			Energia: 327,95 Kcal / 1 370,83 Kj			Energia: 292,56 Kcal / 1 222,90 Kj			Energia: 331,66 Kcal / 1 386,34 Kj			Energia: 336,21 Kcal / 1 405,36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11,99 g		9,39 g	2,92 g	8,04 g	10,75 g	5,06 g	11,25 g	6,25 g	3,08 g	14,31 g	6,80 g	1,91 g	13,35 g	9,84 g	2,70 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,11 g	9,99 g	2,11 g	48,66 g	9,99 g	1,42 g	47,60 g	15,00 g	0,82 g	52,91 g	4,80 g	1,67 g	47,30 g	9,99 g	1,25 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			7			1,6,7,8			1,(6),(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Májgaluska leves 7-10, Gránátos kocka 7-10, Csemege uborka			Sertéspörkölt 7-10, Zöldbabfőzelék 7-10, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 7-10, Csirkepaprikás, tejfölös 7-10, Párolt bulgur 7-10, Banán			Gyümölcsleves 7-10, Mexikói pulykaragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Narancs			Lencseleves kolbásszal 7-10, Mákos guba 7-10, Alma		
		Energia: 599,68 Kcal / 2 506,66 Kj			Energia: 695,65 Kcal / 2 907,82 Kj			Energia: 704,71 Kcal / 2 945,69 Kj			Energia: 702,26 Kcal / 2 935,45 Kj			Energia: 826,82 Kcal / 3 456,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,30 g	13,16 g	2,51 g	30,23 g	29,28 g	5,93 g	33,30 g	19,66 g	4,02 g	26,83 g	12,79 g	2,52 g	31,68 g	34,31 g	9,75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,80 g	1,85 g	5,03 g	75,48 g	0,01 g	3,37 g	101,43 g	0,04 g	3,55 g	123,39 g	24,98 g	2,83 g	90,44 g	24,98 g	3,40 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)				
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>																





### Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Májgaluska leves 11-14, Gránátos kocka 11-14, Csemege uborka			Sertéspörkölt 11-14, Zöldbabfőzelék 11-14, Rozskenyér, Alma			Daragaluska leves 11-14, Csirkepaprikás,tejfölös 11-14, Párolt bulgur 11-14, Banán			Gyümölcsleves 11-14, Mexikói pulykaragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Narancs			Lencseleves kolbásszal 11-14, Mákos guba 11-14, Alma		
		Energia: 691,03 Kcal / 2 888,51 KJ			Energia: 705,44 Kcal / 2 948,74 KJ			Energia: 805,17 Kcal / 3 365,61 KJ			Energia: 803,23 Kcal / 3 357,50 KJ			Energia: 934,94 Kcal / 3 908,05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28,09 g	16,25 g	3,06 g	33,92 g	24,82 g	5,60 g	41,70 g	21,62 g	4,48 g	31,36 g	14,61 g	2,99 g	36,80 g	38,29 g	10,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,83 g	2,23 g	6,39 g	84,00 g	0,01 g	3,82 g	114,19 g	0,04 g	3,98 g	140,46 g	24,98 g	3,16 g	102,48 g	27,97 g	3,73 g		
1,3,6,9,10,(12)			1,7,(6)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7			1,7,10,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Sonkakrém házi 7-10, Korpás kenyér, Lilahagyma			Keksz, detki mese			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Kefir poharas, Kifli korpás			Gyümölcspüré		
		Energia: 260,39 Kcal / 1 088,43 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 176,64 Kcal / 738,36 KJ			Energia: 168,90 Kcal / 706,00 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,12 g	8,94 g	3,33 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	5,51 g	2,97 g	0,73 g	11,07 g	0,82 g	0,17 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,79 g	2,40 g	1,03 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	31,04 g	0,00 g	0,84 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7)			1,7							
<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Sonkakrém házi 11-14, Korpás kenyér, Lilahagyma			Keksz, detki mese			Margarin Light, Korpás kenyér, Uborka(kígyó)			Kefir poharas, Kifli korpás			Gyümölcspüré		
		Energia: 328,91 Kcal / 1 374,84 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 202,77 Kcal / 847,58 KJ			Energia: 168,90 Kcal / 706,00 KJ			Energia: 53,53 Kcal / 223,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,23 g	12,89 g	4,63 g	2,58 g	8,51 g	2,22 g	6,46 g	3,06 g	0,74 g	11,07 g	0,82 g	0,17 g	0,53 g	0,40 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,72 g	3,00 g	1,26 g	23,12 g	9,22 g	0,11 g	36,27 g	0,00 g	0,97 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	11,52 g	0,00 g	0,01 g		
1,(6),(7)			1,(3),(5),(6),(7)			1,(6),(7)			1,7							





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

