

Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Gyümölcsstea 7-10, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 7-10, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Kakaó 7-10, Medvesajt, natúr, Kifli			Gyümölcsstea 7-10, Főtt tojás 7-10, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 7-10, Trappista sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 271,92 Kcal / 1 136,63 KJ			Energia: 293,41 Kcal / 1 226,45 KJ			Energia: 276,44 Kcal / 1 155,52 KJ			Energia: 256,33 Kcal / 1 071,46 KJ			Energia: 331,15 Kcal / 1 384,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,69 g	7,44 g	2,38 g	6,65 g	10,21 g	5,79 g	12,76 g	9,01 g	5,16 g	9,64 g	5,91 g	1,42 g	14,61 g	11,52 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,47 g	8,99 g	1,33 g	42,60 g	8,99 g	1,00 g	31,81 g	8,99 g	1,04 g	40,17 g	8,99 g	1,41 g	41,81 g	8,99 g	2,07 g	
	1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,3,(7)			1,7,(6)			
	(00483) Gyermek Felső (11-14 év)	Gyümölcsstea 11-14, Tavaszi felvágott(d), Margarin Light, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Citromos tea 11-14, Sajtkrém, natur, Rozskenyér, Uborka (kígyó)			Kakaó 11-14, Medvesajt, natúr, Kifli			Gyümölcsstea 11-14, Főtt tojás 11-14, Margarin Light, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek kg			Citromos tea 11-14, Trappista sajt, Margarin Light, Félbarna kenyér, Uborka(kígyó)		
		Energia: 302,97 Kcal / 1 266,41 KJ			Energia: 325,02 Kcal / 1 358,58 KJ			Energia: 304,72 Kcal / 1 273,73 KJ			Energia: 343,55 Kcal / 1 436,04 KJ			Energia: 421,95 Kcal / 1 763,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9,66 g		7,55 g	2,39 g	7,56 g	10,31 g	5,80 g	14,46 g	9,76 g	5,57 g	13,53 g	10,94 g	2,73 g	18,46 g	16,89 g	8,68 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47,86 g	9,99 g	1,45 g	49,19 g	9,99 g	1,13 g	35,46 g	9,99 g	1,11 g	46,58 g	9,99 g	1,81 g	48,45 g	9,99 g	2,66 g		
1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7			1,3,(7)			1,7,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)	Almaleves 7-10, Rakott karfiol 7-10, Narancs			Főtt virsli 7-10, Parajfőzelék 7-10, Főtt burgonya 7-10, Meggyes kakaós kevert 7-10			Zöldségleves 7-10, Budapest ragu 7-10, Párolt rizs 7-10, Banán			Sütőtök krémleves 7-10, Rántott csirkemell 7-10, Kukoricás rizs 7-10, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves 7-10, Tarhonyáshús 7-10, Céklasaláta 7-10		
		Energia: 620,09 Kcal / 2 591,98 KJ			Energia: 639,53 Kcal / 2 673,24 KJ			Energia: 762,64 Kcal / 3 187,84 KJ			Energia: 668,16 Kcal / 2 792,91 KJ			Energia: 636,93 Kcal / 2 662,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,86 g	20,12 g	5,83 g	20,88 g	25,23 g	5,67 g	38,45 g	21,33 g	4,38 g	38,53 g	16,54 g	3,37 g	32,43 g	20,40 g	5,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,15 g	24,98 g	2,10 g	80,72 g	16,48 g	3,31 g	105,24 g	0,02 g	3,71 g	90,49 g	0,00 g	4,85 g	79,87 g	7,13 g	5,18 g		
1,7			1,3,7			1,3,9			1,3,6,7,(12)			1,3,6,7,(12)				





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Almaleves 11-14, Rakott karfiol 11-14, Narancs			Főtt virsli 11-14, Parajfőzelék 11-14, Főtt burgonya 11-14, Meggyes kakaós kevert 11-14			Zöldségleves 11-14, Budapest ragu 11-14, Párolt rizs 11-14, Banán			Sütőtök krémleves 11-14, Rántott csirkemell 11-14, sütő, Kukoricás rizs 11-14, Vegyes vágott savanyúság			Brokkolikrémleves 11-14, Tarhonyáshús 11-14, Céklasaláta 11-14		
		Energia: 657,25 Kcal / 2 747,31 KJ			Energia: 711,40 Kcal / 2 973,65 KJ			Energia: 867,53 Kcal / 3 626,28 KJ			Energia: 776,22 Kcal / 3 244,60 KJ			Energia: 727,32 Kcal / 3 040,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,99 g	14,93 g	5,93 g	23,87 g	28,50 g	6,63 g	43,78 g	23,41 g	4,87 g	43,37 g	19,29 g	3,89 g	36,80 g	22,83 g	5,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,84 g	29,97 g	2,13 g	88,10 g	17,48 g	3,94 g	121,70 g	0,02 g	4,27 g	106,37 g	0,00 g	5,39 g	92,50 g	10,16 g	6,95 g		
1,7			1,3,7			1,3,9			1,3,6,7,(12)			1,3,6,7,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek Alsós (7-10 év)</b>	Tonhalkrém 7-10, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Körözött, házi 7-10, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Nutribella, sárgabarackos db, Mandarin			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 278,79 Kcal / 1 165,34 KJ			Energia: 216,80 Kcal / 906,22 KJ			Energia: 156,02 Kcal / 652,16 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 157,64 Kcal / 658,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,09 g	10,00 g	3,55 g	11,42 g	3,27 g	1,57 g	2,06 g	5,15 g	2,36 g	8,71 g	0,76 g	0,19 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
34,73 g	2,40 g	1,62 g	34,40 g	0,00 g	1,36 g	24,18 g	4,64 g	0,02 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g	22,90 g	5,00 g	0,11 g		
1,4,(6),(7)			1,7,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek Felső (11-14 év)</b>	Tonhalkrém 11-14, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Körözött,házi 11-14, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika			Nutribella, sárgabarackos db, Mandarin			Gyümölcs joghurt db, Kifli korpás			Müzliszelet, Alma		
		Energia: 351,43 Kcal / 1 468,98 KJ			Energia: 261,13 Kcal / 1 091,52 KJ			Energia: 170,09 Kcal / 710,98 KJ			Energia: 227,79 Kcal / 952,16 KJ			Energia: 168,08 Kcal / 702,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,62 g	14,20 g	4,90 g	14,18 g	4,21 g	2,04 g	2,27 g	5,24 g	2,36 g	8,71 g	0,76 g	0,19 g	2,10 g	4,10 g	1,50 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	40,43 g	0,00 g	1,57 g	27,12 g	4,64 g	0,02 g	34,13 g	7,49 g	0,82 g	25,00 g	5,00 g	0,12 g		
1,4,(6),(7)			1,7,(6)			1,(5),(6),(8),(11)			1,7			1,6,7,12,(5),(8),(11)				





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

.....  
Élelmezésvezető

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

