








Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Rizsital (Rizstej), Mazsola, Kukoricapehely (corn flakes)	Párizsi krém TM., Jégcsap retek, Graham kenyér, Csipke tea	Vadcsereznye tea, Cserkészkolbász Tauris am*, Mustár vödrös, Barna kenyér	Rizsital (Rizstej), Waja margarin, Méz, Félbarna kenyér	Zsemle rozsos 50 gr*, Uborka(kígyó), Waja margarin, Rizsital (Rizstej)
		Energia: 316,43 Kcal / 1 322,68 Kj	Energia: 321,29 Kcal / 1 342,99 Kj	Energia: 236,18 Kcal / 987,23 Kj	Energia: 336,04 Kcal / 1 404,65 Kj	Energia: 196,07 Kcal / 819,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2,88 g 5,86 g 1,76 g	11,71 g 14,70 g 3,44 g	8,35 g 7,96 g 2,38 g	6,52 g 5,04 g 0,18 g	3,56 g 4,77 g 0,05 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
61,70 g 0,00 g 0,22 g	35,30 g 6,99 g 2,07 g	32,74 g 7,17 g 1,79 g	65,92 g 16,20 g 1,40 g	33,94 g 0,25 g 0,62 g		
Ebéd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Zeller krémleves, Bolognai spagetti	Sóskamártás tejfeh.m. mir. ovi, Főtt burgonya fél adag, Körte, Pulykasült ovi, Zöldségleves	Zöldbableves , Őszibarackkal sült pulykamell , Párolt rizs , Alma	Brokkoli leves mir. LÉ, TM, Toj.m, Fokhagymás sertésszelet ovi, Vegyes vágott savanyúság, Burgonyapüré	Párolt rizs , Almaleves mir. TM., Natúr hal bölcs. tej-toj.m., Csemege uborka
		Energia: 373,00 Kcal / 1 559,14 Kj	Energia: 650,11 Kcal / 2 717,46 Kj	Energia: 845,02 Kcal / 3 532,18 Kj	Energia: 681,51 Kcal / 2 848,71 Kj	Energia: 560,47 Kcal / 2 342,76 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,74 g 13,12 g 2,07 g	25,28 g 23,79 g 5,16 g	33,86 g 37,72 g 6,73 g	22,04 g 32,87 g 8,25 g	20,89 g 15,11 g 1,76 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
46,41 g 0,05 g 3,45 g	81,01 g 7,77 g 3,49 g	91,22 g 18,87 g 3,88 g	72,55 g 0,30 g 4,10 g	83,91 g 25,00 g 2,68 g		
Uzsonna	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Citromos tea ovi, Barna kenyér, Pritamin paprika, Kenőmájás	Félbarna kenyér, Paradicsom, Almalé 0,2 literes 100 %-os, Magyaros magarinkrém	Kifli (vízes), Limonádé ovi, Padlizsánkrém, Paradicsom	Waja margarin, Zöldhagyma csomós, Mézes tea ovi, Félbarna kenyér, Csirkesonka	Tejberizs őszibarackkal
		Energia: 274,48 Kcal / 1 147,33 Kj	Energia: 281,47 Kcal / 1 176,54 Kj	Energia: 235,21 Kcal / 983,18 Kj	Energia: 380,02 Kcal / 1 588,48 Kj	Energia: 510,63 Kcal / 2 134,43 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,57 g 14,32 g 6,33 g	6,27 g 5,49 g 0,19 g	6,45 g 7,01 g 1,98 g	15,04 g 19,70 g 6,77 g	7,27 g 3,15 g 0,04 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	24,46 g	6,99 g	1,98 g	51,17 g	0,00 g	1,30 g	35,93 g	11,99 g	1,09 g	35,45 g	2,43 g	3,75 g	112,76 g	22,82 g	0,31 g
	 						  								

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

