



Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Mazsola, Kukoricapehely (corn flakes), Tej 2,8% 5/1	Párizsi krém ovi, Jégcsap retek, Csipke tea, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Vadcseresznye tea, Cserkészkolbász Tauris am*, Mustár vödörös, Puffasztott rizsszelet gluténm	Waja margarin, Méz, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze, Tej 2,8% 5/1	Uborka(kígyó), Waja margarin, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze, Tej 2,8% 5/1
		Energia: 343,70 Kcal / 1 436,67 Kj	Energia: 172,41 Kcal / 720,67 Kj	Energia: 235,36 Kcal / 983,80 Kj	Energia: 258,38 Kcal / 1 080,03 Kj	Energia: 198,83 Kcal / 831,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,12 g 9,52 g 4,80 g	5,80 g 8,15 g 2,67 g	7,13 g 8,22 g 2,38 g	8,98 g 8,10 g 3,04 g	9,40 g 8,15 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,96 g 0,00 g 0,25 g	16,97 g 6,99 g 0,81 g	32,82 g 7,17 g 0,99 g	35,50 g 16,20 g 0,35 g	20,15 g 0,00 g 0,37 g		
Ebéd	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Bolognai spagetti, Zellerleves	Sóskamártás mir. gluténm. ovi, Főtt burgonya fél adag, Körte, Pulykasült ovi, Zöldségleves	Barackos pulyka gluténm. ovi, Zöldbableves , Párolt rizs , Alma	Fokhagym. s.szelet gluténm.ov, Brokkoli leves mir. LÉ.,TM,Tojm, Vegyes vágott savanyúság, Burgonyapüré ovi	Párolt rizs , Almaleves mir. LÉ., Natúr hal bölcs. tej-toj.m., Csemege uborka
		Energia: 549,23 Kcal / 2 295,78 Kj	Energia: 638,72 Kcal / 2 669,85 Kj	Energia: 670,38 Kcal / 2 802,19 Kj	Energia: 530,63 Kcal / 2 218,03 Kj	Energia: 595,58 Kcal / 2 489,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,98 g 22,13 g 6,93 g	23,60 g 26,98 g 6,02 g	22,90 g 29,41 g 4,82 g	18,18 g 25,61 g 6,54 g	21,05 g 19,22 g 3,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64,06 g 3,30 g 4,20 g	73,32 g 8,04 g 3,58 g	77,50 g 12,15 g 3,90 g	55,60 g 0,30 g 2,89 g	83,25 g 25,00 g 2,69 g		
Uzsonna	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Citromos tea ovi, Pritamin paprika, Kenőmájás, Puffasztott rizsszelet gluténm	Paradicsom, Almalé 0,2 literes 100 %-os, Magyaros magarinkrém, Puffasztott rizsszelet gluténm	Limonádé ovi, Padlizsánkrém, Paradicsom, Puffasztott rizsszelet gluténm	Waja margarin, Zöldhagyma csomós, Mézes tea ovi, Csirkesonka, Puffasztott rizsszelet gluténm	Tejberizs őszibarackkal
		Energia: 299,52 Kcal / 1 251,99 Kj	Energia: 228,92 Kcal / 956,89 Kj	Energia: 209,38 Kcal / 875,21 Kj	Energia: 327,47 Kcal / 1 368,82 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





Heti étlap 2023.09.18. - 2023.09.22.

	11,33 g	14,68 g	6,33 g	3,09 g	5,55 g	0,01 g	3,48 g	5,07 g	0,49 g	11,86 g	19,76 g	6,59 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
	29,77 g	6,99 g	1,38 g	40,79 g	0,00 g	0,10 g	36,48 g	11,99 g	0,33 g	25,07 g	2,43 g	2,55 g	112,76 g	22,82 g	0,31 g

.....
 Élelmezési
 osztályvezető

.....
 Vezető
 dietetikus

