

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me</b>	Kukoricapehely (corn flakes), Mazsola, Rizsital (Rizstej)	Uborka(kígyó), Padlizsánkrém natúr, Rizsital (Rizstej), Puffasztott rizsszelet gluténm	Mézes tea ovi, Kaliforniai paprika piros, Magyaros magarinkrém, Puffasztott rizsszelet gluténm	Vadcseresznye tea, Paradicsom, Húskrém 30gr-os, Puffasztott rizsszelet gluténm	Zöldpaprika, Égetett cukor tea, Zöldfűszeres margarinkrém, Puffasztott rizsszelet gluténm										
		Energia: 316,43 Kcal / 1 322,68 KJ	Energia: 167,55 Kcal / 700,36 KJ	Energia: 121,49 Kcal / 507,83 KJ	Energia: 159,80 Kcal / 667,96 KJ	Energia: 199,68 Kcal / 834,66 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	2,86 g	2,42 g	0,00 g	2,28 g	5,37 g	0,00 g	6,25 g	7,10 g	2,45 g	2,25 g	5,54 g	0,00 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	33,12 g	0,10 g	0,21 g	15,80 g	0,48 g	0,10 g	17,28 g	1,40 g	0,84 g	34,95 g	19,98 g	0,00 g		
																
<b>Ebéd</b>	<b>(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me</b>	Polenta galuska leves, Lencsefőzelék, Alma, Cserkészkolbász Tauris am*	Vegyes vágott savanyúság, Barackleves , Rizseshús	Sólet füstölt hússal, tojással, Körte, Csontleves tészabetét nélkül	Egresleves LÉ, TM, Rizibizi , Kovászos uborka, Sült csirkemáj	Gránátos kocka , Sütőtök krémleves										
		Energia: 973,43 Kcal / 4 068,94 KJ	Energia: 932,60 Kcal / 3 898,27 KJ	Energia: 757,56 Kcal / 3 166,60 KJ	Energia: 715,40 Kcal / 2 990,37 KJ	Energia: 774,93 Kcal / 3 239,21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		48,72 g	29,52 g	5,57 g	26,96 g	42,50 g	12,20 g	47,86 g	24,62 g	3,08 g	27,47 g	19,83 g	3,07 g	9,41 g	26,81 g	2,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,40 g	3,30 g	4,60 g	109,13 g	28,99 g	1,44 g	84,40 g	0,05 g	11,88 g	105,00 g	25,03 g	2,74 g	121,59 g	5,68 g	1,43 g		
		 	 	 												
<b>Uzsonna</b>	<b>(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me</b>	Waja margarin, Paradicsom, Kedvenc Izek Olasz felv. am.* , Citromos tea isk, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Jégcsap retek, Limonádé, Hummus, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Csirkesonka, Waja margarin, Uborka(kígyó), Rizsital (Rizstej), Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Zala felv. Kedvenc ízek am.* , Waja margarin, Zöldpaprika, Citromos tea isk, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Rizsital (Rizstej), Barackíz, Waja margarin, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze										
		Energia: 207,51 Kcal / 867,39 KJ	Energia: 212,55 Kcal / 888,46 KJ	Energia: 353,19 Kcal / 1 476,33 KJ	Energia: 207,63 Kcal / 867,89 KJ	Energia: 223,49 Kcal / 934,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,89 g	6,58 g	1,51 g	6,48 g	6,79 g	1,27 g	11,56 g	20,97 g	6,58 g	5,15 g	6,61 g	1,60 g	2,76 g	4,44 g	0,00 g





### Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,46 g	20,00 g	0,56 g	29,35 g	9,63 g	0,34 g	27,60 g	0,00 g	2,87 g	30,16 g	20,08 g	0,56 g	41,30 g	12,46 g	0,32 g

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

