

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente</b>	Kukoricapehely (corn flakes), Mazsola, Rizsital (Rizstej)	Uborka(kígyó), Kifli (vízes), Padlizsánkrém natúr, Rizsital (Rizstej)	Mézes tea ovi, Zsemle vizes 50 gr*, Kaliforniai paprika piros, Magyaros margarinkrém	Vadcserezsnye tea, Paradicsom, Húskrém 30gr-os, Félbarna kenyér	Zöldpaprika, Kifli (vízes), Égetett cukor tea, Zöldfűszeres margarinkrém
		Energia: 316,43 Kcal / 1 322,68 Kj	Energia: 227,59 Kcal / 951,33 Kj	Energia: 207,26 Kcal / 866,35 Kj	Energia: 246,56 Kcal / 1 030,62 Kj	Energia: 259,72 Kcal / 1 085,63 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	6,73 g 4,58 g 1,49 g	5,98 g 5,43 g 0,10 g	10,33 g 7,26 g 2,63 g	6,12 g 7,70 g 1,49 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	39,57 g 0,10 g 0,97 g	32,80 g 1,13 g 0,90 g	34,66 g 1,40 g 2,04 g	41,40 g 19,98 g 0,76 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente</b>	Polenta galuska leves, Lencsefőzelék, Alma, Cserkészkolbász Tauris am*	Vegyes vágott savanyúság, Barackleves , Rizseshús	Sólet füstölt hússal, tojással, Csontleves csigatésztaival, Körte	Egresleves , Rizi-bizi , Kovászos uborka, Sült csirkemáj	Gránátos kocka , Sütőtök krémleves
		Energia: 1 055,60 Kcal / 4 412,41 Kj	Energia: 890,57 Kcal / 3 722,58 Kj	Energia: 809,28 Kcal / 3 382,79 Kj	Energia: 711,89 Kcal / 2 975,70 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
		49,57 g 36,60 g 6,16 g	26,53 g 38,37 g 10,16 g	49,59 g 24,28 g 3,17 g	27,69 g 19,74 g 3,05 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
131,28 g 3,33 g 5,58 g	108,39 g 28,99 g 1,43 g	96,15 g 0,05 g 10,13 g	104,34 g 25,03 g 2,75 g	121,59 g 5,68 g 1,43 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente</b>	Waja margarin, Paradicsom, Kedvenc Izek Olasz felv. am.* , Citromos tea isk, Félbarna kenyér	Jégcsap retek, Limonádé, Félbarna kenyér, Hummus	Csirkesonka, Waja margarin, Uborka(kígyó), Kifli (vízes), Rizsital (Rizstej)	Zala felv. Kedvenc ízek am.* , Waja margarin, Zöldpaprika, Bagett 65 g, Citromos tea isk	Rizsital (Rizstej), Barackíz, Waja margarin, Kifli (vízes)
		Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 Kj	Energia: 265,75 Kcal / 1 110,84 Kj	Energia: 431,40 Kcal / 1 803,25 Kj	Energia: 318,79 Kcal / 1 332,54 Kj	Energia: 301,70 Kcal / 1 261,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,67 g 7,18 g 1,69 g	8,30 g 7,19 g 1,39 g	15,13 g 23,57 g 8,07 g	8,84 g 14,61 g 1,60 g	6,33 g 7,04 g 1,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





### Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

	53,14 g	20,00 g	1,64 g	41,57 g	9,63 g	1,02 g	39,35 g	0,00 g	3,51 g	39,66 g	20,08 g	0,44 g	53,05 g	12,46 g	0,96 g

.....

Élelmezési  
osztályvezető

.....

Vezető  
dietetikus

