



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Tej 2,8% 5/1, Kukoricapehely (corn flakes), Mazsola	Uborka(kígyó), Kifli (vízes), Kockasajt 8 db-os, Tej 2,8% 5/1	Mézes tea ovi, Zsemle vizes 50 gr*, Kaliforniai paprika piros, Vajkrém 100g, magyaros	Vadcseresznye tea, Paradicsom, Húskrém 30gr-os, Félbarna kenyér	Körözött túró házi isk, Zöldpaprika, Kifli (vízes), Égetett cukor tea ovi										
		Energia: 373,85 Kcal / 1 562,69 KJ	Energia: 312,81 Kcal / 1 307,55 KJ	Energia: 170,12 Kcal / 711,10 KJ	Energia: 246,56 Kcal / 1 030,62 KJ	Energia: 313,15 Kcal / 1 308,97 KJ										
		Fehérje 10,82 g	Zsír 10,92 g	T.Zsír 5,56 g	Fehérje 16,11 g	Zsír 13,23 g	T.Zsír 7,50 g	Fehérje 5,94 g	Zsír 1,40 g	T.Zsír 0,49 g	Fehérje 10,33 g	Zsír 7,26 g	T.Zsír 2,63 g	Fehérje 14,72 g	Zsír 11,75 g	T.Zsír 5,35 g
		Szénhidrát 56,61 g	Cukor 0,00 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 31,96 g	Cukor 0,00 g	Só 1,56 g	Szénhidrát 32,45 g	Cukor 1,13 g	Só 0,80 g	Szénhidrát 34,66 g	Cukor 1,40 g	Só 2,04 g	Szénhidrát 36,73 g	Cukor 11,99 g	Só 0,83 g
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Polenta galuska leves, Lencsefőzelék, Alma, Cserkészkolbász Tauris am*	Barackleves , Vegyes vágott savanyúság, Rizseshús	Sólet füstölt hússal, tojással, Csontleves csigatésztaival, Körte	Egresleves , Rizi-bizi , Lecsós csirkemáj, Kovászos uborka	Gránátos kocka isk, Sütőtök krémleves										
		Energia: 1 117,67 Kcal / 4 671,86 KJ	Energia: 938,92 Kcal / 3 924,69 KJ	Energia: 809,28 Kcal / 3 382,79 KJ	Energia: 864,80 Kcal / 3 614,86 KJ	Energia: 959,35 Kcal / 4 010,08 KJ										
		Fehérje 51,73 g	Zsír 41,97 g	T.Zsír 9,08 g	Fehérje 26,41 g	Zsír 42,32 g	T.Zsír 12,18 g	Fehérje 49,59 g	Zsír 24,28 g	T.Zsír 3,17 g	Fehérje 34,15 g	Zsír 31,35 g	T.Zsír 7,69 g	Fehérje 24,46 g	Zsír 38,91 g	T.Zsír 9,79 g
		Szénhidrát 132,48 g	Cukor 3,33 g	Só 5,55 g	Szénhidrát 111,66 g	Cukor 28,99 g	Só 1,43 g	Szénhidrát 96,15 g	Cukor 0,05 g	Só 10,13 g	Szénhidrát 109,73 g	Cukor 25,03 g	Só 5,82 g	Szénhidrát 126,23 g	Cukor 0,00 g	Só 2,90 g
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 , 11-14év)	Citromos tea isk, Waja margarin, Paradicsom, Kedvenc Izek Olasz felv. am.*, Félbarna kenyér	Jégcsap retek, Limonádé, Tojáskrém , Félbarna kenyér	Tej 2,8% 5/1, Csirkesonka, Waja margarin, Uborka(kígyó), Kifli (vízes)	Citromos tea isk, Zala felv. Kedvenc ízek am.*, Waja margarin, Zöldpaprika, Bagett 65 g	Briós, kicsi, Tej 2,8% 5/1										
		Energia: 312,44 Kcal / 1 306,00 KJ	Energia: 191,34 Kcal / 799,80 KJ	Energia: 488,82 Kcal / 2 043,27 KJ	Energia: 318,79 Kcal / 1 332,54 KJ	Energia: 287,73 Kcal / 1 202,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

	8,67 g	7,18 g	1,69 g	6,61 g	3,88 g	0,62 g	23,07 g	28,63 g	11,87 g	8,84 g	14,61 g	1,60 g	12,11 g	10,22 g	5,12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
53,14 g	20,00 g	1,64 g	32,04 g	9,59 g	1,03 g	34,26 g	0,00 g	3,59 g	39,66 g	20,08 g	0,44 g	36,49 g	5,54 g	0,60 g	

.....
 Élelmezési
 osztályvezető

.....
 Vezető
 dietetikus

