



Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Mazsola, Kukoricapehely (corn flakes), Tej 2,8% 5/1	Csirkesonka, Waja margarin, Kaliforniai paprika piros, Vadcserezsnye tea, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Kenőmájás, Paradicsom, Vadcserezsnye tea, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze	Padlizsánkrém, Zöldpaprika, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze, Tej 2,8% 5/1	Waja margarin, Retek, Vadcserezsnye tea, Abonett gluténmentes 4,8gr/sze
		Energia: 343,70 Kcal / 1 436,67 KJ	Energia: 268,31 Kcal / 1 121,54 KJ	Energia: 220,69 Kcal / 922,48 KJ	Energia: 225,64 Kcal / 943,18 KJ	Energia: 103,49 Kcal / 432,59 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	11,07 g 19,09 g 6,58 g	10,36 g 13,91 g 6,34 g	9,70 g 9,98 g 3,51 g	2,35 g 5,02 g 0,00 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	11,13 g 1,40 g 2,66 g	11,53 g 1,40 g 1,50 g	22,26 g 0,00 g 0,67 g	10,62 g 1,40 g 0,15 g		
Ebéd	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Csontleves tésztabetéttel LÉ., Sült virsli isk, Lencsefőzelék	Gulyásleves , Tejberizs szóráttal	Meggye leves mir. LÉ., Csirke ragu, Zöldséges rizs, Narancs	Tésztaleves, Serpenyős burg.kolbásszal, Vegyes vágott savanyúság	Zellerleves , Mákos metélt tej-tojás-gluténm
		Energia: 994,97 Kcal / 4 158,97 KJ	Energia: 1 009,72 Kcal / 4 220,63 KJ	Energia: 618,01 Kcal / 2 583,28 KJ	Energia: 748,87 Kcal / 3 130,28 KJ	Energia: 795,52 Kcal / 3 325,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		52,33 g 37,26 g 7,33 g	31,77 g 27,30 g 4,85 g	29,47 g 13,83 g 3,20 g	22,30 g 37,62 g 9,93 g	11,58 g 27,87 g 4,83 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
111,96 g 3,05 g 5,17 g	146,86 g 22,53 g 0,99 g	91,54 g 25,78 g 1,35 g	78,29 g 0,82 g 3,19 g	122,46 g 35,02 g 3,26 g		
Uzsonna	(00613) Gyermek (7-10 , 11-14év) Glutén me	Sült zöldség mix, Waja margarin, Ásványvíz l-es, Puffasztott rizsszelet gluténm	Hummus, Kaliforniai paprika piros, Citromos tea ovi, Puffasztott rizsszelet gluténm	Tavaszi felvágott, Waja margarin, Jégcsap retek, Vadcserezsnye tea, Puffasztott rizsszelet gluténm	Csirkemájkrém házi, Uborka(kígyó), Citromos tea ovi, Puffasztott rizsszelet gluténm	Csoki puding, Puffasztott rizsszelet gluténm
		Energia: 90,68 Kcal / 379,04 KJ	Energia: 220,53 Kcal / 921,82 KJ	Energia: 226,94 Kcal / 948,61 KJ	Energia: 163,34 Kcal / 682,76 KJ	Energia: 159,00 Kcal / 664,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		1,81 g 2,94 g 0,00 g	6,23 g 7,26 g 1,27 g	8,24 g 10,50 g 2,75 g	7,64 g 4,50 g 0,39 g	4,19 g 2,41 g 1,06 g





Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,02 g	0,00 g	0,15 g	32,24 g	7,03 g	0,18 g	24,33 g	1,40 g	0,97 g	22,74 g	6,99 g	0,06 g	29,73 g	11,99 g	0,08 g

.....

Élelmezési
osztályvezető

.....

Vezető
dietetikus

