



Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Rizsital (Rizstej), Mazsola, Kukoricapehely (corn flakes)	Csirkesonka, Waja margarin, Kaliforniai paprika piros, Barna kenyér, Vadcsereznye tea	Kenőmájás, Paradicsom, Zsemle vizes 50 gr*, Vadcsereznye tea	Padlizsánkrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér, Rizsital (Rizstej)	Waja margarin, Retek, Graham kenyér, Vadcsereznye tea
		Energia: 316,43 Kcal / 1 322,68 KJ	Energia: 373,24 Kcal / 1 560,14 KJ	Energia: 324,63 Kcal / 1 356,95 KJ	Energia: 303,30 Kcal / 1 267,79 KJ	Energia: 213,24 Kcal / 891,34 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	14,85 g 19,69 g 6,58 g	13,76 g 14,41 g 6,44 g	7,24 g 6,92 g 0,66 g	6,31 g 5,62 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	33,81 g 1,40 g 3,74 g	33,83 g 2,05 g 2,18 g	52,68 g 0,00 g 1,73 g	34,32 g 1,40 g 1,06 g	
Ebéd	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Csontleves tésztabetéttel isk, Sült virsli isk, Lencsefőzelék	Gulyásleves , Tejberizs szóráttal	Meggyleves *mirelit* TM, Csirke ragu, Zöldséges rizs, Narancs	Tésztaleves, Serpenyős burg.kolbásszal, Vegyes vágott savanyúság	Zeller krémleves, Mákos metélt tej-tojás-gluténm
		Energia: 1 005,35 Kcal / 4 202,36 KJ	Energia: 1 009,72 Kcal / 4 220,63 KJ	Energia: 582,91 Kcal / 2 436,56 KJ	Energia: 748,87 Kcal / 3 130,28 KJ	Energia: 804,68 Kcal / 3 363,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		53,23 g 36,85 g 7,42 g	31,77 g 27,30 g 4,85 g	29,31 g 9,72 g 1,16 g	22,30 g 37,62 g 9,93 g	11,91 g 27,92 g 4,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	114,42 g 3,05 g 5,24 g	146,86 g 22,53 g 0,99 g	92,20 g 25,78 g 1,34 g	78,29 g 0,82 g 3,19 g	124,31 g 35,02 g 3,27 g	
Uzsonna	(00612) Gyermek (7-10 , 11-14év) Tej mente	Sült zöldség mix, Waja margarin, Kifli (vízes), Ásványvíz l-es	Hummus, Kaliforniai paprika piros, Rozsos kenyér*, Citromos tea ovi	Tavaszi felvágott, Waja margarin, Jégcsap retek, Kifli (vízes), Vadcsereznye tea	Csirkemájkrém házi, Uborka(kígyó), Zsemle vizes 50 gr*, Citromos tea ovi	Csoki puding, Kifli (vízes)
		Energia: 150,72 Kcal / 630,01 KJ	Energia: 297,80 Kcal / 1 244,80 KJ	Energia: 252,77 Kcal / 1 056,58 KJ	Energia: 249,11 Kcal / 1 041,28 KJ	Energia: 209,49 Kcal / 875,67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,68 g 5,10 g 1,49 g	9,23 g 7,36 g 1,39 g	11,21 g 12,44 g 4,24 g	11,34 g 4,56 g 0,49 g	5,87 g 3,29 g 1,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	20,47 g 0,00 g 0,91 g	47,04 g 7,81 g 1,14 g	23,78 g 1,40 g 1,73 g	39,74 g 7,64 g 0,86 g	38,88 g 11,99 g 0,83 g	





Heti étlap 2023.01.23 - 2023.01.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna						

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

