



Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14) A menü	Tej isk, Kuglóf 0,500kg	Citromos tea isk, Krémsajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Sárgarépa	Vaníliás tej isk, Margarinos kenyér isk	Tej isk, Gabona keksz klf. 40g EGO	Gyümölcs tea isk, Főtt tojás isk, Vénusz vajízú margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 297,29 Kcal / 1 242,67 KJ	Energia: 204,19 Kcal / 853,51 KJ	Energia: 245,34 Kcal / 1 025,52 KJ	Energia: 273,25 Kcal / 1 142,19 KJ	Energia: 180,41 Kcal / 754,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,51 g	8,09 g	4,12 g	7,04 g	5,77 g	3,18 g	12,20 g	4,56 g	2,07 g	12,50 g	4,55 g	2,70 g	6,72 g	3,24 g	0,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,26 g	5,00 g	0,35 g	30,61 g	10,99 g	1,01 g	38,59 g	6,59 g	0,72 g	45,25 g	9,96 g	0,64 g	30,74 g	10,99 g	0,47 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14) A menü	Húsleves isk, Meggy mártás /bef./ isk, Piritott dara isk, Medve sajt	Zöldborsóleves mir. isk, Natúr sertéskaraj isk, Vajas burgonya isk, Csemege uborka	Frankfurti leves isk, Milánói makaróni isk, Banán	Burgonyaleves magyaros isk, Vagdalt isk, Sárgaborsó főzelék isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Ivólé isk, Lecsós csirkemáj isk, Párolt rizsköret isk, Müzliszelet gyümölcsös 25-30g										
		Energia: 845,81 Kcal / 3 535,49 KJ	Energia: 746,10 Kcal / 3 118,70 KJ	Energia: 900,69 Kcal / 3 764,88 KJ	Energia: 680,90 Kcal / 2 846,16 KJ	Energia: 686,12 Kcal / 2 867,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,71 g	39,57 g	12,59 g	17,11 g	49,66 g	14,65 g	35,54 g	46,40 g	15,45 g	26,45 g	32,89 g	8,36 g	28,04 g	25,48 g	3,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,23 g	23,39 g	2,91 g	55,99 g	3,50 g	4,43 g	84,08 g	9,99 g	5,08 g	68,73 g	0,00 g	4,31 g	86,67 g	18,33 g	2,97 g		
	(00487) Gyermekek (11-14 év) B menü															





Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00487) Gyermek (11-14 év) B menü	Húsleves isk, Sóskamártás+burgonya isk, Medve sajt	Zöldborsóleves mir. isk, Natúr pulykamell isk, Vajas burgonya isk, Csemege uborka	Frankfurti leves isk, Sárgabarackos gombóc isk, Banán	Burgonyaleves magyaros isk, Sült csirkecomb isk, Finomfőzelék mir. isk, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Ivólé isk, Csikós p. + s. tokány isk, Párolt rizsköret isk, Müzliszelet gyümölcsös 25-30g
		Energia: 610,07 Kcal / 2 550,09 KJ	Energia: 508,79 Kcal / 2 126,74 KJ	Energia: 607,59 Kcal / 2 539,73 KJ	Energia: 511,60 Kcal / 2 138,49 KJ	Energia: 724,36 Kcal / 3 027,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24,57 g 24,15 g 8,59 g	25,99 g 19,34 g 5,52 g	19,51 g 9,47 g 3,39 g	29,41 g 18,71 g 3,15 g	23,78 g 32,90 g 8,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,17 g 29,97 g 1,60 g	56,30 g 3,50 g 4,64 g	107,10 g 9,99 g 3,36 g	55,50 g 9,99 g 4,70 g	83,45 g 18,33 g 2,77 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14) A menü	Fürdői füstölt sonka, Vénusz vajízú margarin, Zsemle 54g, Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt 140g, Kifli 44g, Mandarin	Csirkemell sonka, Vénusz vajízú margarin, Zsemle 54g, Jégsaláta	Kolbász Snack, Kifli 44g	Kockasajt SM 17,5 g, Kifli korpás 44g, Mandarin
		Energia: 299,41 Kcal / 1 251,53 KJ	Energia: 306,00 Kcal / 1 279,08 KJ	Energia: 230,26 Kcal / 962,49 KJ	Energia: 252,88 Kcal / 1 057,04 KJ	Energia: 215,07 Kcal / 898,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,72 g 10,77 g 3,95 g	10,34 g 6,16 g 3,13 g	13,46 g 1,23 g 0,16 g	11,53 g 10,18 g 3,44 g	8,92 g 10,60 g 5,98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,55 g 0,00 g 2,56 g	51,64 g 12,99 g 1,00 g	39,72 g 0,00 g 1,75 g	29,48 g 0,00 g 1,51 g	20,71 g 0,00 g 1,56 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

