



Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00003) Gyermek (7-10 év) A menü	Epres tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Csirkemájás	Tej , Teljes kiőrlésű kenyér, Margarin, Trappista sajt	Kakaó , Briós teljes kiőrlésű	Tej , Csokis gabonapárna 35gr	Citromos zöld tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 159,43 Kcal / 666,42 KJ	Energia: 191,73 Kcal / 801,43 KJ	Energia: 294,18 Kcal / 1 229,67 KJ	Energia: 248,98 Kcal / 1 040,74 KJ	Energia: 183,53 Kcal / 767,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,17 g 1,16 g 0,28 g	16,05 g 13,16 g 6,53 g	11,50 g 7,33 g 3,51 g	10,40 g 3,80 g 8,64 g	7,03 g 4,36 g 1,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,77 g 9,99 g 0,63 g	29,69 g 0,00 g 1,25 g	45,20 g 13,50 g 0,65 g	43,00 g 10,36 g 0,59 g	31,63 g 10,99 g 0,73 g		
Ebéd	(00003) Gyermek (7-10 év) A menü	Zöldségleves, Tejfölös burgonya főzelék, Csirke +sertés pörkölt isk, Félbarna kenyér	Magyaros burgonyaleves isk, Milánói makaróni	Meggyleves, Rántott hal, Párolt rizsköret, Tartármártás	Zellerkrémleves isk, Töltött paprika, Burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma	Ivólé, Csirkehúsos tortilla, Friss saláta joghurtos öntettel
		Energia: 589,10 Kcal / 2 462,44 KJ	Energia: 800,33 Kcal / 3 345,38 KJ	Energia: 986,98 Kcal / 4 125,58 KJ	Energia: 656,09 Kcal / 2 742,46 KJ	Energia: 260,47 Kcal / 1 088,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,25 g 22,55 g 5,59 g	29,28 g 37,55 g 11,75 g	28,91 g 50,42 g 9,55 g	23,29 g 26,57 g 7,37 g	5,01 g 17,40 g 2,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,06 g 4,02 g 4,54 g	85,22 g 9,99 g 3,99 g	102,00 g 18,19 g 4,17 g	79,49 g 15,98 g 4,11 g	24,99 g 14,51 g 1,44 g		





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00004) Gyermek (7-10 év) B menü	Zöldségleves, Kelkáposzta főzelék, Csirke+sertés pörkölt isk	Magyaros burgonyaleves isk, Füstölt sonkás carbonara penne	Meggyleves, Tonhal pogácsa isk, Párolt rizsköret, Csemege uborka	Zellerkrémleves isk, Rakott savanyúkáposzta bulgurral, Alma	Ivólé, Csirkehúsos tortilla, Friss saláta joghurtos öntettel										
		Energia: 479,96 Kcal / 2 006,23 KJ	Energia: 517,02 Kcal / 2 161,14 KJ	Energia: 709,28 Kcal / 2 964,79 KJ	Energia: 389,33 Kcal / 1 627,40 KJ	Energia: 250,45 Kcal / 1 046,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,40 g	20,94 g	4,70 g	18,10 g	21,16 g	8,83 g	25,64 g	23,03 g	3,39 g	19,18 g	32,23 g	11,32 g	5,15 g	17,10 g	2,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,47 g	0,02 g	3,86 g	62,80 g	0,00 g	4,21 g	98,82 g	14,19 g	3,82 g	41,32 g	0,00 g	4,22 g	25,16 g	14,51 g	1,49 g		
Uzsonna	(00003) Gyermek (7-10 év) A menü	Pizzás csiga, Alma	Zsemle, Margarin, Sonka szeletelt toast, Zöldpaprika	Mozzarella snack, Korpás kifli, Mandarin	Gyümölcs joghurt, Kifli	Kockasajt, Kifli										
		Energia: 315,08 Kcal / 1 317,03 KJ	Energia: 186,19 Kcal / 778,27 KJ	Energia: 105,05 Kcal / 439,11 KJ	Energia: 302,71 Kcal / 1 265,33 KJ	Energia: 247,56 Kcal / 1 034,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,91 g	21,48 g	5,66 g	11,06 g	6,57 g	1,89 g	8,21 g	4,97 g	2,36 g	10,29 g	6,14 g	3,13 g	9,30 g	10,31 g	5,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,09 g	0,00 g	1,91 g	39,28 g	0,30 g	1,82 g	20,74 g	0,00 g	0,63 g	50,95 g	12,99 g	1,00 g	29,10 g	0,00 g	1,63 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

