

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|--|
| Tízórai | (00003) Gyermek (7-10 év) A menü | Citromos tea , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Tej , Kalács kakaós | Vaníliás tej, Margarinos kenyér isk | Tej , Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcs tea, Csirkemájas, Teljes kiőrlésű kenyér |
| | | Energia: 154,11 Kcal / 644,18 KJ | Energia: 121,24 Kcal / 506,78 KJ | Energia: 221,07 Kcal / 924,07 KJ | Energia: 191,73 Kcal / 801,43 KJ | Energia: 159,61 Kcal / 667,17 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 6,41 g 1,82 g 0,43 g | 7,50 g 3,63 g 2,92 g | 10,50 g 3,81 g 1,66 g | 16,04 g 9,10 g 5,22 g | 7,16 g 1,14 g 0,27 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 30,41 g 10,99 g 0,45 g | 14,49 g 2,09 g 0,27 g | 35,94 g 6,59 g 0,66 g | 29,67 g 0,00 g 1,13 g | 29,80 g 9,99 g 0,62 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00003) Gyermek (7-10 év) A menü | Sertésgulyás, Tejbedara kakaó szóráttal , Alma | Zöldségleves, Rántott párizsi isk, Majorannás burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldbableves, Mozzarellás csirkemell, Rizi-bizi | Karalábéleves, Csikós tokány, Bulgur | Ivólé isk, Gyros + hasábburgonya isk., Friss saláta joghurtos öntettel |
| | | Energia: 591,78 Kcal / 2 473,64 KJ | Energia: 881,83 Kcal / 3 686,05 KJ | Energia: 492,74 Kcal / 2 059,65 KJ | Energia: 329,29 Kcal / 1 376,43 KJ | Energia: 583,62 Kcal / 2 439,53 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | 26,03 g 12,41 g 4,49 g | 22,56 g 53,10 g 9,90 g | 30,08 g 17,15 g 4,50 g | 27,50 g 25,66 g 6,70 g | 23,62 g 29,45 g 4,71 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 93,09 g 39,96 g 1,79 g | 76,90 g 0,02 g 5,18 g | 53,94 g 0,00 g 1,90 g | 60,48 g 0,00 g 3,67 g | 59,14 g 7,34 g 1,61 g | | |
| | | | | | | |
| (00004) Gyermek (7-10 év) B menü | (00004) Gyermek (7-10 év) B menü | Sertésgulyás, Császármorzsa isk, Alma | Zöldségleves, Sült csirkecomb isk, Finomfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldbableves, Borzas" s. karaj , Rizi-bizi | Karalábéleves, Mexikói csirkeragu, Bulgur | Ivólé isk, Gyros + hasábburgonya isk., Friss saláta joghurtos öntettel |
| | | Energia: 778,66 Kcal / 3 254,80 KJ | Energia: 615,38 Kcal / 2 572,29 KJ | Energia: 1 124,04 Kcal / 4 698,49 KJ | Energia: 362,32 Kcal / 1 514,50 KJ | Energia: 573,40 Kcal / 2 396,81 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav | Fehérje Zsír T.Zsír-sav |
| | | | | | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

| | | 28,22 g | 14,19 g | 3,61 g | 49,77 g | 23,63 g | 4,45 g | 18,25 g | 86,26 g | 17,14 g | 31,24 g | 23,98 g | 2,83 g | 23,75 g | 29,15 g | 4,51 g | |
|----------------|---|---|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|---|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|------------------------------------|---------|----------|--|
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | | 133,35 g | 46,14 g | 2,64 g | 50,06 g | 10,01 g | 5,04 g | 67,23 g | 0,00 g | 0,84 g | 68,60 g | 0,00 g | 3,30 g | 59,27 g | 7,34 g | 1,66 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00003) Gyermekek (7-10 év) A menü | Sonka szeletelt toast , Margarin, Zsemle | | | Gyümölcsjoghurt 140g, Kifli | | | Pulykamell sonka, Margarin, Zsemle, Jégsaláta | | | Pizzás csiga, Alma | | | Kockasajt, Kifli | | | |
| | | Energia: 180,31 Kcal / 753,70 KJ | | | Energia: 302,71 Kcal / 1 265,33 KJ | | | Energia: 213,46 Kcal / 892,26 KJ | | | Energia: 315,08 Kcal / 1 317,03 KJ | | | Energia: 247,56 Kcal / 1 034,80 KJ | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | | 10,68 g | 6,47 g | 1,88 g | 10,29 g | 6,14 g | 3,13 g | 12,50 g | 5,41 g | 1,57 g | 4,91 g | 21,48 g | 5,66 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 | |
| 38,38 g | 0,29 g | 1,82 g | 50,95 g | 12,99 g | 1,00 g | 40,68 g | 0,00 g | 1,18 g | 25,09 g | 0,00 g | 1,90 g | 29,10 g | 0,00 g | 1,63 g | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

