



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14) A menü	Citromos tea , Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej , Kalács kakaós	Vaníliás tej, Margarinos kenyér isk	Tej , Trappista sajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Csirkemáj, 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,41 g 1,83 g 0,44 g	7,51 g 3,63 g 2,93 g	10,50 g 3,81 g 1,66 g	16,04 g 9,11 g 5,23 g	7,16 g 1,15 g 0,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,41 g 10,99 g 0,46 g	14,49 g 2,10 g 0,27 g	35,94 g 6,59 g 0,66 g	29,67 g 0,00 g 1,15 g	29,80 g 9,99 g 0,63 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14) A menü	Sertésgulyás, Tejbedara kakaó szóráttal , Alma	Zöldségleves, Rántott párizsi isk, Majorannás burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Mozzarellás csirkemell, Zöldbableves, Rizi-bizi	Bulgur, Karalábéleves, Csikós tokány	Ivólé, Friss saláta joghurtos öntettel, Gyros + hasábburgonya isk.
		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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,03 g 12,41 g 4,49 g	22,56 g 53,11 g 9,91 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 1,80 g	76,90 g 0,02 g 5,19 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		
(00487) Gyermek (11-14 év) B menü	(00487) Gyermek (11-14 év) B menü	Sertésgulyás, Császármorzsa isk, Alma	Zöldségleves, Sült csirkecomb isk, Finomfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Borzas" s. karaj , Zöldbableves, Rizi-bizi	Mexikói csirkeragu, Bulgur, Karalábéleves	Friss saláta joghurtos öntettel, Ivólé isk, Gyros + hasábburgonya isk.
		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: 360,06 Kcal / 1 505,05 KJ	Energia: 573,40 Kcal / 2 396,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		28,22 g	14,19 g	3,61 g	49,77 g	23,64 g	4,46 g	18,25 g	86,26 g	17,14 g	31,15 g	23,95 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	2,65 g	50,06 g	10,01 g	5,05 g	67,23 g	0,00 g	0,84 g	68,19 g	0,00 g	2,51 g	59,27 g	7,34 g	1,66 g	
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14) 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: 213,47 Kcal / 892,30 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	
		10,70 g	6,48 g	1,89 g	10,29 g	6,14 g	3,13 g	12,51 g	5,41 g	1,58 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	0,30 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	1,91 g	29,10 g	0,00 g	1,63 g			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

