



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	<b>(00482)</b> Gyermek (7-10 év)	Májusi csemege, Kockasajt*, Margarin Light*, Rozsos zsemle, kifli (teljes k	Tejital 200 ml, ízesített, Bukta	Sertés párizsi*, Sajtkrém, natur, Korpás kenyér (teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Gyümölcs krémjoghurt, Kifli (teljes kiőrlésű)
		Energia: 335,34 Kcal / 1 401,72 Kj	Energia: 324,06 Kcal / 1 354,57 Kj	Energia: 264,91 Kcal / 1 107,32 Kj	Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,54 g 18,07 g 7,27 g	12,10 g 7,34 g 1,63 g	10,76 g 4,50 g 2,20 g	9,73 g 6,10 g 3,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	28,77 g 0,00 g 1,70 g	50,22 g 0,00 g 0,27 g	45,09 g 0,97 g 1,94 g	47,53 g 12,99 g 0,49 g	
	<b>(00483)</b> Gyermek (11-14 év)	Májusi csemege, Kockasajt*, Margarin Light*, Rozsos zsemle, kifli (teljes k	Tejital 200 ml, ízesített, Bukta	Sertés párizsi*, Sajtkrém, natur, Korpás kenyér (teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Gyümölcs krémjoghurt, Kifli (teljes kiőrlésű)
		Energia: 335,34 Kcal / 1 401,72 Kj	Energia: 324,06 Kcal / 1 354,57 Kj	Energia: 264,91 Kcal / 1 107,32 Kj	Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
13,54 g 18,07 g 7,27 g		12,10 g 7,34 g 1,63 g	10,76 g 4,50 g 2,20 g	9,73 g 6,10 g 3,13 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28,77 g 0,00 g 1,70 g	50,22 g 0,00 g 0,27 g	45,09 g 0,97 g 1,94 g	47,53 g 12,99 g 0,49 g		





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Zöldborsóleves, Vadas sertés apróhús, Tészta köret	Tarhonyaleves *, Burgonya főzelék, Fasírt	Csontleves tésztabetéttel, Bakonyi sertésborda, Galuska, Alma	Sütőtök krémleves, Kecskeméti csirkemell, Kukoricás rizs
		Energia: 803,48 Kcal / 3 358,55 KJ	Energia: 736,34 Kcal / 3 077,90 KJ	Energia: 793,44 Kcal / 3 316,58 KJ	Energia: 760,24 Kcal / 3 177,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,04 g 23,24 g 18,44 g	29,86 g 30,32 g 10,68 g	41,51 g 34,56 g 9,89 g	39,53 g 19,46 g 8,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	105,08 g 3,00 g 4,55 g	84,61 g 0,00 g 4,81 g	77,87 g 0,00 g 4,13 g	112,19 g 9,10 g 4,44 g	
	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zöldborsóleves, Vadas sertés apróhús, Tészta köret	Tarhonyaleves *, Fasírt, Burgonya főzelék	Csontleves tésztabetéttel, Bakonyi sertésborda, Galuska, Alma	Sütőtök krémleves, Kecskeméti csirkemell, Kukoricás rizs
		Energia: 871,14 Kcal / 3 641,37 KJ	Energia: 909,69 Kcal / 3 802,50 KJ	Energia: 793,44 Kcal / 3 316,58 KJ	Energia: 978,57 Kcal / 4 090,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
46,94 g 27,14 g 20,05 g		36,49 g 37,16 g 13,19 g	41,51 g 34,56 g 9,89 g	49,89 g 25,39 g 10,55 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
108,20 g 3,60 g 4,84 g	105,64 g 0,00 g 5,99 g	77,87 g 0,00 g 4,13 g	144,45 g 12,00 g 5,69 g		





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcslé 0,2l-es *, Pizza, mini	Gouda sajt, szeletelt, Margarin Light*, Szezámragos kifli, zsemle (tel, Kápia paprika)	Tej 0,2l, 1,5%, Stangli, burgonyás	Sonkakrém házi , Zsemle, Zöldhagyma csomós								
		Energia: 110,53 Kcal / 462,02 KJ	Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ	Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ	Energia: 266,33 Kcal / 1 113,26 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,27 g	38,58 g	10,19 g	10,66 g	9,95 g	4,09 g	11,50 g	3,35 g	1,63 g	7,70 g	8,89 g	1,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,29 g	0,00 g	3,41 g	34,99 g	0,00 g	1,30 g	39,10 g	0,00 g	0,50 g	37,99 g	0,00 g	2,42 g	
(00483) Gyermek (11-14 év)	Gyümölcslé 0,2l-es *, Pizza, mini	Gouda sajt, szeletelt, Margarin Light*, Szezámragos kifli, zsemle (tel, Kápia paprika)	Tej 0,2l, 1,5%, Stangli, burgonyás	Sonkakrém házi , Zsemle, Zöldhagyma csomós									
	Energia: 110,53 Kcal / 462,02 KJ	Energia: 272,51 Kcal / 1 139,09 KJ	Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ	Energia: 279,68 Kcal / 1 169,06 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	9,27 g	38,58 g	10,19 g	10,66 g	9,95 g	4,09 g	11,50 g	3,35 g	1,63 g	7,79 g	10,33 g	2,35 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
69,29 g	0,00 g	3,41 g	34,99 g	0,00 g	1,30 g	39,10 g	0,00 g	0,50 g	38,00 g	0,00 g	2,46 g		





## Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

Allergénekről további információ kérhető az alábbi telefonszámon: 0653351922/145

.....  
diétetikus

.....  
élelmezésvezető

