



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10)		Tej 2dl 4-6, Bukta	Citromos tea 7-10, vajkrém magyaros, Póréhagyma, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea 7-10, Gyümölcsjoghurt, Kifli	Kakaó 7-10, Margarin Light, Kalács fonott nagy 500g										
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 489,40 Kcal / 2 045,69 Kj	Energia: 225,94 Kcal / 944,43 Kj	Energia: 357,06 Kcal / 1 492,51 Kj	Energia: 257,49 Kcal / 1 076,31 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		g	g	g	11,20 g	26,60 g	1,63 g	6,07 g	1,21 g	0,23 g	9,44 g	6,09 g	3,23 g	9,23 g	10,34 g	4,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	48,26 g	0,00 g	0,27 g	47,38 g	19,98 g	0,50 g	65,39 g	32,97 g	0,90 g	31,53 g	16,54 g	0,40 g	
	(00485) Gyermekek (11-14)	Citromos tea 11-14, Trapista sajt, Margarin Light, Paradicsom, Kenyér teljes kiörlésű	Tej 2dl 4-6, Bukta	Citromos tea 4-6, vajkrém magyaros, Póréhagyma, Kenyér teljes kiörlésű	Citromos tea 4-6, Gyümölcsjoghurt, Kifli	Kakaó 11-14, Kalács fonott nagy 500g, Margarin Light										
		Energia: 330,99 Kcal / 1 383,54 Kj	Energia: 489,40 Kcal / 2 045,69 Kj	Energia: 217,28 Kcal / 908,23 Kj	Energia: 348,40 Kcal / 1 456,31 Kj	Energia: 312,22 Kcal / 1 305,08 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13,57 g		11,61 g	6,09 g	11,20 g	26,60 g	1,63 g	5,99 g	1,19 g	0,23 g	9,36 g	6,07 g	3,23 g	11,42 g	12,20 g	5,93 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42,56 g	15,98 g	1,36 g	48,26 g	0,00 g	0,27 g	45,35 g	17,98 g	0,50 g	63,36 g	30,97 g	0,90 g	38,79 g	20,54 g	0,47 g		
















Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Karalábéleves 7-10, Bolognai spagetti+sajt 7-10, Alma	Húsleves 7-10, Paradicsomos káposzta ovi	Burgonyaleves magyaros 7-10, Bakonyi tokány 7-10, Párolt rizs 7-10	Petrezselymes burgonya 7-10, Zöldségleves mir. 4-6, Sajtos csirkemell 4-6, Csemege uborka	Palócleves .7-10, Darásmetélt ízzel 7-10
		Energia: 865,86 Kcal / 3 619,29 KJ	Energia: 424,89 Kcal / 1 776,04 KJ	Energia: 988,59 Kcal / 4 132,31 KJ	Energia: 527,16 Kcal / 2 203,53 KJ	Energia: 880,45 Kcal / 3 680,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,39 g 39,51 g 14,07 g	25,50 g 12,73 g 3,11 g	34,37 g 33,93 g 7,95 g	27,83 g 21,03 g 4,87 g	29,42 g 22,85 g 5,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	87,21 g 0,00 g 5,26 g	51,02 g 11,99 g 1,36 g	134,71 g 0,00 g 8,83 g	55,16 g 0,00 g 8,38 g	137,91 g 36,91 g 4,39 g	
(00485) Gyermek (11-14)	Karalábéleves 11-14, Bolognai spagetti+sajt 11-14, Alma	Húsleves 11-14, Paradicsomos káposzta ovi	Burgonyaleves magyaros 11-14, Bakonyi tokány 11-14, Párolt rizs 11-14	Petrezselymes burgonya 11-14, Zöldségleves mir. 4-6, Sajtos csirkemell 4-6, Csemege uborka	Palócleves .11-14, Darásmetélt ízzel 11-14	
	Energia: 1 007,80 Kcal / 4 212,60 KJ	Energia: 459,64 Kcal / 1 921,30 KJ	Energia: 1 109,50 Kcal / 4 637,71 KJ	Energia: 574,35 Kcal / 2 400,78 KJ	Energia: 1 059,06 Kcal / 4 426,87 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	46,03 g 46,12 g 16,60 g	29,80 g 14,37 g 3,69 g	38,91 g 34,83 g 8,25 g	29,10 g 21,13 g 4,88 g	36,72 g 27,17 g 6,98 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
100,79 g 0,00 g 5,56 g	51,67 g 11,99 g 3,58 g	158,23 g 0,00 g 8,46 g	65,21 g 0,00 g 8,38 g	165,25 g 39,91 g 5,20 g		





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)		Párizsi, Paradicsom, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Gépsonka, Sajtkrém, natúr 1 kg, Jégcsap retek, Kenyér teljes kiörlésű	Zala felvágott, Póréhagyma, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Tojáskrém 7-10, Póréhagyma, Kenyér teljes kiörlésű										
		Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: 217,69 Kcal / 909,94 Kj		Energia: 177,85 Kcal / 743,41 Kj		Energia: 236,24 Kcal / 987,48 Kj		Energia: 295,07 Kcal / 1 233,39 Kj							
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		g	g	g	8,81 g	8,64 g	2,79 g	12,19 g	3,19 g	1,00 g	10,64 g	9,21 g	2,89 g	10,41 g	15,45 g	3,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	g	g	g	25,91 g	0,00 g	1,31 g	24,90 g	0,00 g	0,92 g	27,41 g	0,00 g	1,38 g	27,85 g	0,39 g	1,46 g	
																
																
			Turista felvágott, Uborka (kígyó), Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Párizsi, Paradicsom, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Gépsonka, Sajtkrém, natúr 1 kg, Jégcsap retek, Kenyér teljes kiörlésű	Zala felvágott, Póréhagyma, Margarin Light, Kenyér teljes kiörlésű	Tojáskrém 11-14, Póréhagyma, Kenyér teljes kiörlésű									
		Energia: 195,69 Kcal / 817,98 Kj	Energia: 217,69 Kcal / 909,94 Kj		Energia: 177,85 Kcal / 743,41 Kj		Energia: 236,24 Kcal / 987,48 Kj		Energia: 324,33 Kcal / 1 355,70 Kj							
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
11,60 g	5,58 g	1,57 g	8,81 g	8,64 g	2,79 g	12,19 g	3,19 g	1,00 g	10,64 g	9,21 g	2,89 g	11,43 g	18,15 g	3,55 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
24,53 g	0,00 g	0,64 g	25,91 g	0,00 g	1,31 g	24,90 g	0,00 g	0,92 g	27,41 g	0,00 g	1,38 g	27,94 g	0,48 g	1,68 g		
																
																





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

Baksa Brigitta

.....
Élelmezésvezető

.....

.....
Intézményvezető

Az étlapváltoztatás jogát fentartjuk!

