



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00011) Gyermek (11-14 év) háromszori	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, GÉPSONKA, KÍGYÓUBORKA	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, KENŐMÁJAS, SÁRGARÉPA	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, HÁZI KÖRÖZÖTT, JÉGCSAP RETEK	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, LÖNCS, KÁPIA PAPRIKA	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, FŐTT TOJÁS, KÍGYÓUBORKA, KAKAÓ										
		Energia: 239,07 Kcal / 999,31 KJ	Energia: 303,94 Kcal / 1 270,47 KJ	Energia: 253,17 Kcal / 1 058,25 KJ	Energia: 290,94 Kcal / 1 216,13 KJ	Energia: 371,29 Kcal / 1 551,99 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,89 g	8,56 g	2,37 g	13,89 g	14,72 g	6,42 g	14,20 g	8,94 g	4,20 g	11,37 g	14,62 g	4,66 g	18,25 g	11,52 g	3,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,32 g	0,00 g	1,30 g	28,48 g	0,00 g	1,94 g	28,99 g	0,00 g	0,65 g	28,13 g	0,00 g	1,96 g	48,20 g	12,20 g	1,22 g	
	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, GÉPSONKA, KÍGYÓUBORKA	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, KENŐMÁJAS, SÁRGARÉPA	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, HÁZI KÖRÖZÖTT, JÉGCSAP RETEK	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, LÖNCS, KÁPIA PAPRIKA	TELJES KIÖRLÉSŰ ZSEMLE, MARGARIN, FŐTT TOJÁS, KÍGYÓUBORKA, KAKAÓ										
		Energia: 184,31 Kcal / 770,42 KJ	Energia: 240,82 Kcal / 1 006,63 KJ	Energia: 253,17 Kcal / 1 058,25 KJ	Energia: 314,10 Kcal / 1 312,94 KJ	Energia: 319,98 Kcal / 1 337,52 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
10,27 g		4,68 g	1,23 g	10,71 g	9,18 g	3,89 g	14,20 g	8,94 g	4,20 g	12,64 g	16,79 g	5,48 g	16,76 g	6,84 g	1,93 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
25,05 g	0,00 g	0,92 g	28,42 g	0,00 g	1,39 g	28,99 g	0,00 g	0,65 g	27,72 g	0,00 g	2,23 g	47,44 g	12,20 g	0,96 g		





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00011) Gyermek (11-14 év) háromszori	ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK, SERTÉS APRÓPECSENYE, KENYÉR	CSIRKEMELL KRÉMMÁRTÁSBAN, KÖRETTÉSZTA, GOMBALEVES	CSONTLEVES, TÖKFŐZELÉK, SÜLT VIRSLI, TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	PARADICSOM LEVES, ZÖLDBORSÓS RAGU, PÁROLT RIZS	BURGONYALEVES, KÁPOSZTÁS KOCKA
		Energia: 942,15 Kcal / 3 938,19 KJ	Energia: 958,30 Kcal / 4 005,69 KJ	Energia: 996,70 Kcal / 4 166,21 KJ	Energia: 973,74 Kcal / 4 070,23 KJ	Energia: 672,76 Kcal / 2 812,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,42 g 56,07 g 11,89 g	49,62 g 37,49 g 6,51 g	28,43 g 56,69 g 13,28 g	28,11 g 48,54 g 10,23 g	16,73 g 29,61 g 3,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	70,74 g 0,04 g 0,92 g	104,34 g 6,02 g 1,54 g	91,92 g 0,06 g 2,59 g	105,02 g 20,00 g 0,70 g	83,80 g 0,04 g 0,53 g	
	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK, SERTÉS APRÓPECSENYE, KENYÉR	CSIRKEMELL KRÉMMÁRTÁSBAN, KÖRETTÉSZTA, GOMBALEVES	CSONTLEVES, TÖKFŐZELÉK, SÜLT VIRSLI, TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	PARADICSOM LEVES, ZÖLDBORSÓS RAGU, PÁROLT RIZS	BURGONYALEVES, KÁPOSZTÁS KOCKA
		Energia: 873,59 Kcal / 3 651,61 KJ	Energia: 821,37 Kcal / 3 433,33 KJ	Energia: 828,16 Kcal / 3 461,71 KJ	Energia: 804,30 Kcal / 3 361,97 KJ	Energia: 500,86 Kcal / 2 093,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
33,07 g 53,52 g 11,03 g		42,29 g 34,59 g 6,11 g	23,42 g 50,28 g 11,73 g	22,98 g 39,32 g 8,24 g	12,56 g 21,88 g 2,63 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
63,84 g 0,04 g 0,82 g	84,12 g 6,02 g 1,33 g	69,44 g 0,04 g 2,45 g	88,73 g 16,00 g 0,56 g	62,64 g 0,02 g 0,39 g		





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00011) Gyermek (11-14 év) háromszori	CSOKOLÁDÉS-KÓKUSZOS KOSZORÚ	GYÜMÖLCS JOGHURT	ALMA	BRIÓS, MINIDZSEM	TEJBERIZS
		Energia: 259,57 Kcal / 1 085,00 KJ	Energia: 86,00 Kcal / 359,48 KJ	Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ	Energia: 194,82 Kcal / 814,35 KJ	Energia: 493,00 Kcal / 2 060,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0,00 g 11,31 g 1,02 g	2,90 g 1,20 g 0,80 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	3,71 g 3,22 g 1,32 g	3,50 g 2,90 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	35,33 g 13,03 g 0,77 g	15,10 g 13,00 g 0,10 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	37,50 g 18,00 g 0,32 g	19,10 g 10,00 g 0,25 g	
	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	CSOKOLÁDÉS-KÓKUSZOS KOSZORÚ	GYÜMÖLCS JOGHURT	ALMA	BRIÓS, MINIDZSEM	TEJBERIZS
		Energia: 259,57 Kcal / 1 085,00 KJ	Energia: 86,00 Kcal / 359,48 KJ	Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ	Energia: 194,82 Kcal / 814,35 KJ	Energia: 493,00 Kcal / 2 060,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
0,00 g 11,31 g 1,02 g		2,90 g 1,20 g 0,80 g	0,48 g 0,48 g 0,00 g	3,71 g 3,22 g 1,32 g	3,50 g 2,90 g 1,90 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
35,33 g 13,03 g 0,77 g	15,10 g 13,00 g 0,10 g	8,40 g 0,00 g 0,01 g	37,50 g 18,00 g 0,32 g	19,10 g 10,00 g 0,25 g		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezés vezető

