

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Gabonapehely			Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom, Pulykamellsonka			Tej poharas 0,2l, Kakaós kalács			Gyümölcs tea, Gépsonka, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom			Gyümölcs tea, Körözöttes kenyér, Lillahagyma		
		Energia: 281,51 Kcal / 1 176,71 KJ			Energia: 173,07 Kcal / 723,43 KJ			Energia: 258,32 Kcal / 1 079,78 KJ			Energia: 199,88 Kcal / 835,50 KJ			Energia: 239,97 Kcal / 1 003,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,30 g	5,00 g	1,63 g	9,97 g	1,40 g	0,28 g	11,52 g	7,21 g	3,36 g	9,87 g	1,98 g	0,50 g	8,33 g	6,41 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,10 g	0,00 g	0,27 g	28,92 g	0,00 g	0,79 g	36,54 g	2,80 g	0,27 g	35,29 g	7,00 g	0,29 g	36,79 g	7,00 g	1,74 g	
	Ebéd	Csontleves cénametéttel, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér teljes kiőrlésű, Múzliszelet			Tárkonyos Sertésraguleves, Ízes derelye, Alma 1 db			Zöldségleves, Mexikói pulykaragu, Bul-gur			Daraguluska leves, Rántott csirkemell Tökmagos bundában, Burgonyapüré, Uborka saláta			Halászlé (halszelettel) isk, Káposztás kocka, Banán		
		Energia: 721,40 Kcal / 3 015,45 KJ			Energia: 785,54 Kcal / 3 283,56 KJ			Energia: 863,80 Kcal / 3 610,68 KJ			Energia: 405,20 Kcal / 1 693,74 KJ			Energia: 683,89 Kcal / 2 858,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39,93 g	23,66 g	4,21 g	29,79 g	15,64 g	2,92 g	41,65 g	29,33 g	5,43 g	34,89 g	8,28 g	2,22 g	32,32 g	14,32 g	1,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,40 g	7,00 g	1,43 g	127,11 g	0,00 g	1,85 g	109,06 g	1,08 g	2,01 g	46,84 g	5,00 g	3,04 g	104,96 g	3,55 g	3,25 g		
Uzsonna	Csirkemell sonkás kenyér, Zöldpaprika			Sajtos rúd, Gyümölcslé			Vajas kenyér, Retek			Kakaócsiga, Gyümölcslé			Puding, Kifli			
	Energia: 231,90 Kcal / 969,34 KJ			Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 KJ			Energia: 140,80 Kcal / 588,54 KJ			Energia: 374,12 Kcal / 1 563,82 KJ			Energia: 148,15 Kcal / 619,27 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10,38 g	8,43 g	2,17 g	5,81 g	2,60 g	1,49 g	4,96 g	1,70 g	0,58 g	3,94 g	12,30 g	7,20 g	4,94 g	1,29 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28,35 g	0,00 g	1,79 g	48,45 g	0,00 g	0,01 g	26,25 g	0,00 g	1,01 g	58,90 g	30,00 g	0,01 g	29,00 g	0,00 g	0,00 g		

Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Csirkemell sonka, Kenyér teljes kiőrlésű, Póréhagyma	Tej poharas 0,2l, Foci kuglóf	Házi Húskrémeskenyér	Vajkrém natúr , Kifli, Zöldpaprika	Tojáskrémes kenyér, Póréhagyma
		Energia: 234,58 Kcal / 980,54 KJ	Energia: 317,01 Kcal / 1 325,10 KJ	Energia: 253,99 Kcal / 1 061,68 KJ	Energia: 202,05 Kcal / 844,57 KJ	Energia: 187,05 Kcal / 781,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,05 g 1,66 g 0,27 g	13,06 g 8,42 g 4,23 g	11,51 g 10,78 g 3,17 g	5,00 g 8,40 g 3,87 g	6,71 g 5,11 g 1,20 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	41,58 g 0,00 g 0,80 g	46,87 g 6,25 g 0,30 g	27,42 g 0,00 g 1,18 g	26,38 g 0,00 g 0,00 g	28,33 g 0,00 g 1,29 g	
	Ebéd	Vajgaluska leves, Zöldborsófőzelék , Sült virsli , Kenyér teljes kiőrlésű, Csokoládé szelet	Csurgatott tojás leves , Rakott karfiol mir. isk	Pulykaraguleves mir. ovi, Mogyorókrémes derelye, Alma	Zellerleves , Sertés flekken isk, Petrezselymes burgonya , Uborka saláta	Paradicsom leves , Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val, Majonéz mini
Energia: 626,09 Kcal / 2 617,06 KJ		Energia: 515,18 Kcal / 2 153,45 KJ	Energia: 666,21 Kcal / 2 784,76 KJ	Energia: 534,57 Kcal / 2 234,50 KJ	Energia: 638,89 Kcal / 2 670,56 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
28,50 g 26,54 g 7,65 g		26,88 g 23,96 g 6,19 g	28,19 g 15,28 g 2,53 g	29,21 g 20,60 g 4,20 g	29,64 g 10,98 g 1,17 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
67,24 g 2,00 g 2,73 g	46,41 g 0,81 g 0,88 g	100,21 g 0,81 g 1,36 g	56,52 g 5,00 g 2,40 g	104,19 g 11,99 g 1,99 g		
Uzsonna	Sajtos rúd , Gyümölcslé	Párizsis k.zsemle, Retek	Vaj, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Kenőmájas, Zsemle	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű gabonás keksz	
	Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 KJ	Energia: 212,07 Kcal / 886,45 KJ	Energia: 150,82 Kcal / 630,43 KJ	Energia: 274,17 Kcal / 1 146,03 KJ	Energia: 254,29 Kcal / 1 062,93 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5,81 g 2,60 g 1,49 g	8,70 g 5,84 g 2,06 g	5,36 g 1,76 g 0,59 g	11,03 g 9,84 g 3,80 g	7,19 g 9,75 g 3,66 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
48,45 g 0,00 g 0,01 g	30,93 g 0,00 g 1,49 g	28,21 g 0,00 g 0,07 g	35,04 g 0,00 g 1,79 g	33,88 g 17,79 g 0,77 g		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna					

Heti étlap 2021.12.13. - 2021.12.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermekek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Gabonapehely			Gyümölcs tea, Körözöttes kenyér, Póréhagyma			Gyümölcs tea, Főtt virsli, Kenyér teljes kiőrlésű, Ketchup			Gyümölcs tea, Szalámis kenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea, Tonhalkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Lilahagyma		
		Energia: 281,51 Kcal / 1 176,71 KJ			Energia: 239,16 Kcal / 999,69 KJ			Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 KJ			Energia: 376,31 Kcal / 1 572,98 KJ			Energia: 252,15 Kcal / 1 053,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,30 g	5,00 g	1,63 g	8,63 g	6,47 g	2,91 g	12,76 g	12,54 g	4,60 g	11,10 g	21,30 g	6,74 g	6,51 g	8,52 g	2,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	48,10 g	0,00 g	0,27 g	36,19 g	7,00 g	1,73 g	36,53 g	8,40 g	1,55 g	34,49 g	7,00 g	1,93 g	36,90 g	7,00 g	0,76 g	
	Ebéd	Zöldségleves, Bolognai spagetti, Csokoládé szelet			Daragaluska leves , Zöldbabfőzelék , Csirkepörkölt filéből, Kenyér teljes kiőrlésű			Palócleves , Buci nudli , Alma			Sütőtökrémleves, Rántott sertésszelet , Burgonyapüré , Vegyes vágott savanyúság			Fejlett bableves , Almás tirolai rétes		
		Energia: 608,50 Kcal / 2 543,53 KJ			Energia: 502,19 Kcal / 2 099,15 KJ			Energia: 607,22 Kcal / 2 538,18 KJ			Energia: 553,56 Kcal / 2 313,88 KJ			Energia: 879,57 Kcal / 3 676,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,06 g	16,02 g	5,28 g	33,29 g	19,29 g	3,75 g	23,16 g	14,59 g	3,13 g	31,34 g	21,42 g	6,91 g	13,67 g	44,47 g	0,24 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
83,06 g	3,74 g	5,41 g	48,01 g	0,00 g	1,45 g	92,64 g	0,00 g	1,48 g	57,79 g	0,00 g	3,23 g	99,80 g	1,76 g	0,38 g		
Uzsonna	Gépsonkás kenyér, Retek			Kakaócsiga , Tej			Trappistasajtós kenyér, Zöldpaprika			Tejberizs			Kockasajt , Kifli			
	Energia: 176,89 Kcal / 739,40 KJ			Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ			Energia: 373,84 Kcal / 1 562,65 KJ			Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ			Energia: 360,92 Kcal / 1 508,65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	11,73 g	2,63 g	0,73 g	10,60 g	15,30 g	8,83 g	13,61 g	23,02 g	9,16 g	5,61 g	4,42 g	0,00 g	14,96 g	10,62 g	5,94 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26,36 g	0,00 g	1,34 g	41,50 g	30,00 g	0,27 g	27,61 g	0,00 g	1,93 g	35,02 g	0,00 g	0,00 g	50,96 g	0,00 g	1,12 g		

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

(00483)
Gyermek 7-10

		hétfő			kedd			
Tízórai		Fonott kalács, Tej poharas 0,2l			Gyümölcsjoghurt, Kifli			
		Energia: 268,88 Kcal / 1 123,92 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		12,44 g	4,38 g	1,63 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		43,66 g	0,00 g	0,27 g	47,53 g	12,99 g	0,49 g	
	Ebéd		Daragaluska leves , Burgonya főzelék , Natúr sertéskaraj, Kenyér teljes kiőrlésű			Gulyásleves, Mákos tekercs, Diós tekercs		
			Energia: 615,80 Kcal / 2 574,04 KJ			Energia: 2 640,99 Kcal / 11 039,34 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,92 g	22,07 g	4,91 g	61,65 g	126,59 g	1,78 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		74,04 g	0,00 g	4,01 g	293,84 g	0,00 g	0,93 g	
Uzsonna			Pizzás csiga kicsi, Banán			Gyümölcslé , Teljeskiőrlésű keksz		
			Energia: 157,53 Kcal / 658,48 KJ			Energia: 577,94 Kcal / 2 415,79 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2,91 g	1,73 g	0,45 g	0,14 g	8,20 g	7,80 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		38,20 g	0,00 g	0,16 g	75,00 g	23,00 g	0,47 g	