

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Natur vajkrémes kenyér, Paradicsom			Tej poharas 0,2l, Gabonagyógyó			Tej poharas 0,2l, Mézes-margarinos kenyér			Diáksemege, Zsemle, Margarin, Uborka			Sajtkrémes kenyér, Paradicsom		
		Energia: 209,66 Kcal / 876,38 KJ			Energia: 468,59 Kcal / 1 958,71 KJ			Energia: 355,35 Kcal / 1 485,36 KJ			Energia: 398,57 Kcal / 1 666,02 KJ			Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,80 g	8,54 g	3,88 g	14,80 g	4,00 g	1,83 g	11,80 g	10,50 g	3,53 g	10,10 g	23,76 g	6,95 g	5,76 g	8,16 g	4,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27,35 g	0,00 g	1,00 g	63,80 g	23,00 g	0,84 g	52,99 g	16,20 g	1,37 g	35,60 g	0,00 g	1,17 g	28,43 g	0,00 g	1,10 g	
	Ebéd	Sertés paprikás, Zöldségleves, Tészta köret, Csokoládé szelet			Sajtkrémeleves, Levesgyöngy, Bulgur, Párolt zöldségköret, Grill csirkecomb isk			Vajgaluska leves, Fejtett babfőzelék, Natúr sertésszelet, Kenyér teljes kiőrlésű, Kókusz kocka kicsi			Daragaluska leves, Töltött káposzta, Kenyér teljes kiőrlésű, Müzliszelet			Paradicsom leves, Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val, Majonéz mini		
		Energia: 707,64 Kcal / 2 957,94 KJ			Energia: 705,46 Kcal / 2 948,82 KJ			Energia: 809,01 Kcal / 3 381,66 KJ			Energia: 582,30 Kcal / 2 434,01 KJ			Energia: 642,79 Kcal / 2 688,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,30 g	22,86 g	5,18 g	49,30 g	37,59 g	11,89 g	38,81 g	25,44 g	5,79 g	24,27 g	21,28 g	4,84 g	27,71 g	11,34 g	1,36 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
89,22 g	0,00 g	5,77 g	43,04 g	0,00 g	5,04 g	105,40 g	0,50 g	2,49 g	72,67 g	4,00 g	2,46 g	106,30 g	11,99 g	2,30 g		
Uzsonna	Kockasajt, Kifli			Tavaszi felvágott, Zsemle, Margarin			Csirkemell sonkás kenyér, Pritamin paprika			Sajtos rúd, Gyümölcs			Gyümölcsjoghurt, Teljeskiőrlésű keksz			
	Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 361,62 Kcal / 1 511,57 KJ			Energia: 231,90 Kcal / 969,34 KJ			Energia: 194,70 Kcal / 813,85 KJ			Energia: 627,11 Kcal / 2 621,32 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7,48 g	5,31 g	2,97 g	9,40 g	19,92 g	5,45 g	10,38 g	8,43 g	2,17 g	6,17 g	2,98 g	1,49 g	5,59 g	13,99 g	10,93 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
25,48 g	0,00 g	0,56 g	35,74 g	0,00 g	1,72 g	28,35 g	0,00 g	1,79 g	35,45 g	0,00 g	0,01 g	69,45 g	35,99 g	0,95 g		

Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Szalámis korpás zsemle, Uborka	Foci kuglóf , Madár tej 0,2l	Pulykamellsonkás kenyér, Paradicsom	Főtt tojás, Kenyér teljes kiőrlésű, Margarin, Zöldhagyma csomós	Tonhalkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Lilahagyma
		Energia: 362,85 Kcal / 1 516,71 KJ	Energia: 238,79 Kcal / 998,14 KJ	Energia: 232,59 Kcal / 972,23 KJ	Energia: 1 248,39 Kcal / 5 218,27 KJ	Energia: 185,46 Kcal / 775,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,28 g 21,15 g 6,73 g	10,13 g 3,71 g 1,84 g	9,84 g 8,40 g 2,18 g	65,49 g 26,80 g 5,04 g	5,98 g 4,56 g 1,06 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	31,42 g 0,00 g 1,79 g	40,94 g 15,32 g 0,25 g	28,11 g 0,00 g 1,82 g	184,82 g 0,00 g 0,74 g	29,87 g 0,00 g 0,68 g	
	Ebéd	Daragaluska leves , Pulyka pörkölt , Bulgur, Vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves, Burgonya főzelék , Csirkevagdalt, Kenyér teljes kiőrlésű, Túró Rudi	Vegy gyümölcslev , Rántott sertésszelet , Párolt rizs kuk. val, Uborka saláta	Köménymagos leves, piritott zsemlekocka, Töltött csirkecomb isk, Burgonyapüré , Alma befőtt isk	Brokkolileves, Gombapaprikás, Tészta köret, Isler
		Energia: 501,61 Kcal / 2 096,73 KJ	Energia: 951,69 Kcal / 3 978,06 KJ	Energia: 664,72 Kcal / 2 778,53 KJ	Energia: 649,19 Kcal / 2 713,61 KJ	Energia: 816,05 Kcal / 3 411,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		23,97 g 19,67 g 3,77 g	43,15 g 23,02 g 3,01 g	29,64 g 15,12 g 4,39 g	32,84 g 21,27 g 3,42 g	23,08 g 34,72 g 3,57 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
60,09 g 0,00 g 2,57 g	140,43 g 0,00 g 6,30 g	100,90 g 13,99 g 2,57 g	79,92 g 14,60 g 3,58 g	103,34 g 0,00 g 3,11 g		
Uzsonna	Natur vajkrémes kenyér, Póréhagyma	Zalais korpászsemle, Zöldpaprika	Krémtúró , Kifli	Házi Húskrémeskenyér , Pritamin paprika	Kockasajt , Kifli	
	Energia: 216,34 Kcal / 904,30 KJ	Energia: 290,47 Kcal / 1 214,16 KJ	Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 KJ	Energia: 259,87 Kcal / 1 088,26 KJ	Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	6,06 g 8,59 g 3,87 g	10,14 g 13,44 g 4,08 g	15,05 g 9,21 g 4,77 g	11,87 g 10,87 g 3,17 g	7,48 g 5,31 g 2,97 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28,44 g 0,00 g 1,00 g	31,90 g 0,00 g 1,70 g	41,17 g 8,32 g 0,04 g	28,32 g 0,00 g 2,16 g	25,48 g 0,00 g 0,56 g		

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Párizsis k.zsemle, Paradicsom			Fonott kalács, Tej poharas 0,2l			Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Póréhagyma			Tej poharas 0,2l, Májkrémes zsemle, Zöldpaprika			Tojáskrémes kenyér, Retek		
		Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ			Energia: 240,24 Kcal / 1 004,20 KJ			Energia: 301,22 Kcal / 1 259,10 KJ			Energia: 345,55 Kcal / 1 444,40 KJ			Energia: 218,12 Kcal / 911,74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,95 g	5,90 g	2,07 g	11,50 g	4,15 g	1,63 g	11,45 g	13,39 g	4,02 g	16,60 g	10,16 g	4,16 g	6,91 g	9,24 g	2,33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,04 g	0,00 g	1,48 g	38,15 g	0,00 g	0,27 g	33,37 g	0,00 g	2,14 g	46,51 g	0,00 g	1,78 g	26,56 g	0,00 g	1,36 g	
	Ebéd	Csontleves ómamentéttel, Székelykáposzta, Kenyér teljes kiőrlésű, Nápolyi szelet			Gombakrémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, Körte			Burgonyaleves tejfölös isk, Tavasz bulguros hús, Vitaminsaláta			Karfioleves, Pulyka Stroganoff módra, Kuskusz, Zserbó szelet kicsi			Paradicsom leves, Halfilé párolva zamatos harcsafiléből, Párolt rizs, Párolt zöldségköret		
		Energia: 530,36 Kcal / 2 216,90 KJ			Energia: 630,36 Kcal / 2 634,90 KJ			Energia: 720,88 Kcal / 3 013,28 KJ			Energia: 812,75 Kcal / 3 397,30 KJ			Energia: 565,86 Kcal / 2 365,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,07 g	23,51 g	7,29 g	31,28 g	24,10 g	7,11 g	30,38 g	22,66 g	5,34 g	31,11 g	38,12 g	5,72 g	26,33 g	16,01 g	1,76 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56,03 g	9,40 g	2,04 g	70,58 g	2,93 g	3,10 g	100,24 g	0,00 g	6,04 g	87,56 g	0,00 g	2,87 g	78,02 g	11,99 g	2,93 g		
Uzsonna	Fahéjas csiga			Körözöttes kenyér, Uborka			Vajas kenyér, Paradicsom			Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű gabonás keksz			Trappistasajtós kenyér, Uborka			
	Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ			Energia: 146,79 Kcal / 613,58 KJ			Energia: 254,29 Kcal / 1 062,93 KJ			Energia: 371,49 Kcal / 1 552,83 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3,80 g	12,30 g	0,00 g	8,27 g	6,41 g	2,91 g	5,21 g	1,76 g	0,59 g	7,19 g	9,75 g	3,66 g	13,55 g	22,96 g	9,16 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30,90 g	0,00 g	0,00 g	27,80 g	0,00 g	1,74 g	27,36 g	0,00 g	1,00 g	33,88 g	17,79 g	0,77 g	27,22 g	0,00 g	1,94 g		

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Túrítás szendvics, Uborka			Kifli, Teavaj, Madár tej 0,2l			Házi Húskrémeskenyér , Zöldpaprika			Gépsonkás korpás zsemle, Póréhagyma			Nutellás kenyér, Tej poharas 0,2l		
		Energia: 358,15 Kcal / 1 497,07 KJ			Energia: 394,43 Kcal / 1 648,72 KJ			Energia: 259,87 Kcal / 1 088,26 KJ			Energia: 205,58 Kcal / 859,32 KJ			Energia: 333,49 Kcal / 1 393,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,96 g	18,02 g	4,67 g	11,22 g	17,31 g	8,27 g	11,87 g	10,87 g	3,17 g	12,52 g	2,60 g	0,73 g	13,00 g	9,70 g	1,63 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	35,80 g	0,00 g	1,17 g	47,98 g	12,20 g	0,24 g	28,32 g	0,00 g	2,16 g	32,79 g	0,00 g	1,18 g	48,15 g	9,80 g	1,27 g	
	Ebéd	Reszeltészta leves, Húsos metélt isk, Túró Rudi			Lencsegulyás, Túrógombóc tejföllel, Körte			Barackleves mir. ovi, Rakott zöldbab , Piskótaszület			Csontleves cénametéllel , Natúr sertésborda isk, Főtt burgonya , Sós kamartás mir. isk			Zöldségrémsleves , Levesgyöngy, Rántott harosafilé, Rizibizi , Majonéz mini		
		Energia: 797,89 Kcal / 3 334,34 KJ			Energia: 750,18 Kcal / 3 135,75 KJ			Energia: 712,50 Kcal / 2 978,25 KJ			Energia: 943,87 Kcal / 3 945,38 KJ			Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36,94 g	31,02 g	6,04 g	41,39 g	13,85 g	2,83 g	20,81 g	28,77 g	5,12 g	34,65 g	34,89 g	7,66 g	28,65 g	19,52 g	3,86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
90,97 g	0,00 g	6,30 g	111,43 g	1,50 g	1,65 g	87,92 g	14,99 g	1,20 g	119,79 g	29,97 g	3,68 g	94,31 g	0,00 g	2,43 g		
Uzsonna	Túrós batyu			Szalámis kenyér, Paradicsom			Tejberizs			Főtt tojás, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű			Kifli, sajtos , Banán			
	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ			Energia: 347,67 Kcal / 1 453,26 KJ			Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ			Energia: 326,50 Kcal / 1 364,77 KJ			Energia: 146,08 Kcal / 610,61 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8,60 g	4,80 g	0,00 g	11,10 g	21,30 g	6,74 g	5,61 g	4,42 g	0,00 g	10,49 g	19,30 g	5,04 g	3,89 g	1,53 g	0,00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41,30 g	0,00 g	0,00 g	27,48 g	0,00 g	1,93 g	35,02 g	0,00 g	0,00 g	27,32 g	0,00 g	0,41 g	28,06 g	0,00 g	0,02 g		