



Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	<b>(00482) Gyermek (7-10 év)</b>	Turista felvágott, Margarin Light*, Tönkölybúzas kenyér (teljes ki, Zöldpaprika)	Tejital 200 ml, Fonott kalács, Méz	Paprikás diákcsemege, Margarin Light*, Korpás zsemle, kifli (teljes k, Paradicsom*)	Pulyka rollsonka, Margarin Light*, Tönkölybúzas kenyér (teljes ki, Kaliforniai paprika)	Kenőmájás, Rozsos zsemle, kifli (teljes k, Kígyóborka)
		Energia: 250,94 Kcal / 1 048,93 KJ	Energia: 371,67 Kcal / 1 553,58 KJ	Energia: 321,28 Kcal / 1 342,95 KJ	Energia: 201,64 Kcal / 842,86 KJ	Energia: 263,29 Kcal / 1 100,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,79 g 12,33 g 3,72 g	13,91 g 9,31 g 4,23 g	10,85 g 18,11 g 6,43 g	11,44 g 8,09 g 2,20 g	10,96 g 11,54 g 5,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	23,49 g 0,00 g 2,21 g	57,61 g 12,30 g 0,90 g	28,57 g 0,00 g 1,77 g	20,25 g 0,28 g 2,05 g	27,94 g 0,00 g 1,12 g	
	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Turista felvágott, Margarin Light*, Tönkölybúzas kenyér (teljes ki, Zöldpaprika)	Tejital 200 ml, Fonott kalács, Méz	Paprikás diákcsemege, Margarin Light*, Korpás zsemle, kifli (teljes k, Paradicsom*)	Pulyka rollsonka, Margarin Light*, Tönkölybúzas kenyér (teljes ki, Kaliforniai paprika)	Kenőmájás, Rozsos zsemle, kifli (teljes k, Kígyóborka)
		Energia: 304,17 Kcal / 1 271,43 KJ	Energia: 371,67 Kcal / 1 553,58 KJ	Energia: 367,48 Kcal / 1 536,07 KJ	Energia: 250,06 Kcal / 1 045,25 KJ	Energia: 263,29 Kcal / 1 100,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
13,46 g 15,00 g 4,63 g		13,91 g 9,31 g 4,23 g	12,41 g 22,55 g 8,24 g	13,74 g 8,39 g 2,20 g	10,96 g 11,54 g 5,07 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
27,93 g 0,00 g 2,77 g	57,61 g 12,30 g 0,90 g	28,59 g 0,01 g 2,07 g	29,07 g 0,28 g 2,55 g	27,94 g 0,00 g 1,12 g		





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00482)</b> Gyermek (7-10 év)	Erőleves , Sajtos-tejfölös tészta, Piritott bacon kocka, Alma	Tarhonyaleves *, Sajttal töltött pulykavagdalt, Lencsefőzelék	Kertészleves, Pásztortokány, Párolt rizs , Fejes saláta	Barackleves , Chilis bab*, Cukrászsütemény	Frankfurti leves , Nutellás gombóc*, Banán
		Energia: 507,08 Kcal / 2 119,59 KJ	Energia: 531,17 Kcal / 2 220,29 KJ	Energia: 618,35 Kcal / 2 584,70 KJ	Energia: 745,59 Kcal / 3 116,57 KJ	Energia: 574,89 Kcal / 2 403,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,94 g 16,53 g 13,66 g	32,14 g 23,02 g 3,41 g	35,43 g 14,91 g 3,07 g	30,20 g 20,32 g 7,04 g	17,78 g 13,64 g 4,24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	74,26 g 0,00 g 1,93 g	47,27 g 0,60 g 4,08 g	84,31 g 4,19 g 4,56 g	109,55 g 31,29 g 3,17 g	92,10 g 0,00 g 3,03 g	
	<b>(00483)</b> Gyermek (11-14 év)	Erőleves , Sajtos-tejfölös tészta, Piritott bacon kocka, Alma	Tarhonyaleves *, Sajttal töltött pulykavagdalt, Lencsefőzelék	Kertészleves, Pásztortokány, Párolt rizs , Fejes saláta	Barackleves , Chilis bab*, Cukrászsütemény	Frankfurti leves , Nutellás gombóc*, Banán
		Energia: 630,74 Kcal / 2 636,49 KJ	Energia: 640,05 Kcal / 2 675,41 KJ	Energia: 793,71 Kcal / 3 317,71 KJ	Energia: 993,26 Kcal / 4 151,83 KJ	Energia: 771,47 Kcal / 3 224,74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
22,04 g 21,74 g 16,85 g		37,79 g 25,57 g 4,26 g	44,91 g 19,39 g 4,09 g	40,25 g 27,07 g 9,37 g	23,57 g 18,15 g 5,65 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
89,76 g 0,00 g 2,56 g	62,98 g 0,80 g 4,70 g	108,28 g 4,79 g 6,02 g	145,94 g 41,64 g 4,23 g	124,32 g 0,00 g 4,04 g		





Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	<b>(00482)</b> Gyermek (7-10 év)	Tej 0,2l, 1,5%, Húsos pirog	Vajkrém , metélőhagymás, Rozs kenyér, Saláta keverék, friss	Tej 0,2l, 1,5%, Rétes, meggyes	Gyümölcslé 0,2l-es *, Kockasajt*, Szezám-magos kifli, zsemle (tel)	Tej 0,2l, 1,5%, Sajtkrém táska										
		Energia: 541,52 Kcal / 2 263,55 KJ	Energia: 318,86 Kcal / 1 332,83 KJ	Energia: 369,31 Kcal / 1 543,72 KJ	Energia: 318,31 Kcal / 1 330,54 KJ	Energia: 434,06 Kcal / 1 814,37 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
		21,70 g	34,77 g	10,23 g	6,73 g	15,90 g	0,02 g	16,70 g	11,30 g	1,63 g	8,96 g	5,38 g	2,97 g	19,50 g	16,30 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34,83 g	0,00 g	2,46 g	37,48 g	0,00 g	0,26 g	47,90 g	0,00 g	0,27 g	57,18 g	0,00 g	1,41 g	52,00 g	0,00 g	0,27 g	
	<b>(00483)</b> Gyermek (11-14 év)	Tej 0,2l, 1,5%, Húsos pirog	Vajkrém , metélőhagymás, Rozs kenyér, Saláta keverék, friss	Tej 0,2l, 1,5%, Rétes, meggyes	Gyümölcslé 0,2l-es *, Kockasajt*, Szezám-magos kifli, zsemle (tel)	Tej 0,2l, 1,5%, Sajtkrém táska										
		Energia: 541,51 Kcal / 2 263,51 KJ	Energia: 318,86 Kcal / 1 332,83 KJ	Energia: 369,31 Kcal / 1 543,72 KJ	Energia: 318,31 Kcal / 1 330,54 KJ	Energia: 434,06 Kcal / 1 814,37 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
21,69 g		34,77 g	10,22 g	6,73 g	15,90 g	0,02 g	16,70 g	11,30 g	1,63 g	8,96 g	5,38 g	2,97 g	19,50 g	16,30 g	1,63 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,83 g	0,00 g	2,45 g	37,48 g	0,00 g	0,26 g	47,90 g	0,00 g	0,27 g	57,18 g	0,00 g	1,41 g	52,00 g	0,00 g	0,27 g		

.....  
élelmezésvezet

