



Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Zöldséges felvágott, Margarin Light*, Rozsos zsemle, kifli (teljes k, Kígyóuborka)	Tej 0,2l, 1,5%, Fatörzs kifli, Minidzsem 25g-os, különféle	Paprikás szalámi, Vajkrém, metélőhagymás, Tönkölybúzás zsemle, kifli (te, Kaliforniai paprika)	Tej 0,2l, 1,5%, Virslis táska	Sajtos párizsi, Margarin Light*, Korpás kenyér (teljes kiőrlésű, Jégcsapretek)										
		Energia: 282,14 Kcal / 1 179,35 KJ	Energia: 291,17 Kcal / 1 217,09 KJ	Energia: 381,46 Kcal / 1 594,50 KJ	Energia: 262,24 Kcal / 1 096,16 KJ	Energia: 270,87 Kcal / 1 132,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,80 g	13,13 g	4,30 g	12,57 g	5,60 g	3,12 g	12,24 g	21,90 g	4,83 g	14,43 g	8,64 g	3,93 g	10,92 g	11,96 g	3,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29,39 g	0,00 g	1,16 g	47,18 g	13,58 g	1,04 g	33,75 g	0,00 g	2,15 g	31,39 g	0,00 g	0,27 g	29,78 g	0,00 g	1,90 g	
	(00483) Gyermek (11-14 év)	Zöldséges felvágott, Margarin Light*, Rozsos zsemle, kifli (teljes k, Kígyóuborka)	Tej 0,2l, 1,5%, Fatörzs kifli, Minidzsem 25g-os, különféle	Paprikás szalámi, Vajkrém, metélőhagymás, Tönkölybúzás zsemle, kifli (te, Kaliforniai paprika)	Tej 0,2l, 1,5%, Virslis táska	Sajtos párizsi, Margarin Light*, Korpás kenyér (teljes kiőrlésű, Jégcsapretek)										
		Energia: 282,14 Kcal / 1 179,35 KJ	Energia: 291,17 Kcal / 1 217,09 KJ	Energia: 381,46 Kcal / 1 594,50 KJ	Energia: 262,24 Kcal / 1 096,16 KJ	Energia: 373,57 Kcal / 1 561,52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10,80 g		13,13 g	4,30 g	12,57 g	5,60 g	3,12 g	12,24 g	21,90 g	4,83 g	14,43 g	8,64 g	3,93 g	15,22 g	14,10 g	4,52 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29,39 g	0,00 g	1,16 g	47,18 g	13,58 g	1,04 g	33,75 g	0,00 g	2,15 g	31,39 g	0,00 g	0,27 g	46,22 g	0,00 g	2,71 g		





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Csontleves tésztabetéttel, Vadas sertés apróhús, Tészta köret	Májgaluska leves , Kolbász pörkölt, Lencsefőzelék	Karalábéleves (tejfölös), Zöldséges rizseshús	Eperleves, tejszínes, Sajt szószos rántott halfilé, Fűszeres steak burgonya, Majonézes káposztasaláta	Gulyásleves , Rétes, túrós, Alma										
		Energia: 847,08 Kcal / 3 540,79 KJ	Energia: 684,86 Kcal / 2 862,71 KJ	Energia: 624,27 Kcal / 2 609,45 KJ	Energia: 799,45 Kcal / 3 341,70 KJ	Energia: 700,81 Kcal / 2 929,39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44,38 g	26,29 g	8,98 g	35,77 g	34,45 g	11,15 g	27,75 g	23,85 g	5,17 g	15,04 g	45,10 g	8,73 g	22,21 g	36,03 g	10,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	107,18 g	3,00 g	3,77 g	56,95 g	0,80 g	5,39 g	73,21 g	0,00 g	2,12 g	81,20 g	19,53 g	0,72 g	70,67 g	14,99 g	1,91 g	
	(00483) Gyermek (11-14 év)	Csontleves tésztabetéttel, Vadas sertés apróhús, Tészta köret	Májgaluska leves , Kolbász pörkölt, Lencsefőzelék	Karalábéleves (tejfölös), Zöldséges rizseshús	Eperleves, tejszínes, Sajt szószos rántott halfilé, Fűszeres steak burgonya, Majonézes káposztasaláta	Gulyásleves , Rétes, túrós, Alma										
		Energia: 847,08 Kcal / 3 540,79 KJ	Energia: 876,16 Kcal / 3 662,35 KJ	Energia: 838,25 Kcal / 3 503,89 KJ	Energia: 1 046,34 Kcal / 4 373,70 KJ	Energia: 760,11 Kcal / 3 177,26 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
44,38 g		26,29 g	8,98 g	45,71 g	43,55 g	14,04 g	35,83 g	32,80 g	7,30 g	20,21 g	58,77 g	10,03 g	27,31 g	38,20 g	11,46 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107,18 g	3,00 g	3,77 g	74,12 g	1,00 g	7,05 g	97,99 g	0,00 g	2,99 g	106,35 g	19,91 g	0,95 g	75,43 g	14,99 g	2,41 g		





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)					





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Stangli, burgonyás, Alma	Hamburger	Gyümölcslé 0,2l-es *, Pogácsa, sajtos	Szalámikrém, Szezámagos kifli, zsemle (tel, Lilahagyma)	Tej 0,2l, 1,5%, Szilvalekváros papucs										
		Energia: 171,39 Kcal / 716,41 KJ	Energia: 374,30 Kcal / 1 564,57 KJ	Energia: 315,55 Kcal / 1 319,00 KJ	Energia: 237,55 Kcal / 992,96 KJ	Energia: 365,69 Kcal / 1 528,58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,10 g	0,75 g	0,00 g	15,26 g	20,87 g	3,08 g	4,84 g	9,80 g	0,00 g	7,95 g	7,95 g	2,52 g	13,13 g	8,16 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,50 g	0,00 g	0,24 g	27,96 g	0,70 g	1,86 g	49,30 g	0,00 g	0,00 g	33,42 g	0,00 g	1,31 g	57,75 g	0,00 g	0,27 g	
	(00483) Gyermek (11-14 év)	Stangli, burgonyás, Alma	Hamburger	Gyümölcslé 0,2l-es *, Pogácsa, sajtos	Szalámikrém, Szezámagos kifli, zsemle (tel, Lilahagyma)	Tej 0,2l, 1,5%, Szilvalekváros papucs										
		Energia: 171,39 Kcal / 716,41 KJ	Energia: 374,30 Kcal / 1 564,57 KJ	Energia: 315,55 Kcal / 1 319,00 KJ	Energia: 237,54 Kcal / 992,92 KJ	Energia: 365,69 Kcal / 1 528,58 KJ										
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5,10 g		0,75 g	0,00 g	15,26 g	20,87 g	3,08 g	4,84 g	9,80 g	0,00 g	7,95 g	7,94 g	2,52 g	13,13 g	8,16 g	1,63 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35,50 g	0,00 g	0,24 g	27,96 g	0,70 g	1,86 g	49,30 g	0,00 g	0,00 g	33,41 g	0,00 g	1,31 g	57,75 g	0,00 g	0,27 g		





Heti étlap 2018.05.28. - 2018.06.01.

Allergénekről további információ kérhető az alábbi telefonszámon: 0653351922/145

.....
élelmezésvezető

