



Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)	Teljes kiőrlésű pizzás csiga, Tej literes 1,5%	Pulykajavakrém házi isk, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka(kígyó), Tej literes 1,5%	Párizsi, Kifli teljes kiőrlésű, Paradicsom	Zöldséges pritamin szelet, Margarin kenhető, Korpás zsemle, Fejes saláta	Olasz felvágott, Zabpelyhes magos zsemle, Zöldhagyma, Tej literes 1,5%	
		Energia: 252,27 Kcal / 1 054,49 KJ	Energia: 369,73 Kcal / 1 545,47 KJ	Energia: 267,60 Kcal / 1 118,57 KJ	Energia: 273,37 Kcal / 1 142,69 KJ	Energia: 50,06 Kcal / 209,25 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	
		7,98 g 8,07 g 1,97 g	15,11 g 5,54 g 1,32 g	11,41 g 2,26 g 0,42 g	12,57 g 7,59 g 1,38 g	2,66 g 0,97 g 0,40 g	
	(00483) Gyermekek (7-10)	Teljes kiőrlésű pizzás csiga, Tej literes 1,5%	Pulykajavakrém házi , Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka(kígyó), Tej literes 1,5%	Párizsi, Kifli teljes kiőrlésű, Paradicsom	Zöldséges pritamin szelet, Margarin kenhető, Korpás zsemle, Fejes saláta	Olasz felvágott, Zabpelyhes magos zsemle, Zöldhagyma, Tej literes 1,5%	
		Energia: 252,27 Kcal / 1 054,49 KJ	Energia: 407,86 Kcal / 1 704,85 KJ	Energia: 179,86 Kcal / 751,81 KJ	Energia: 256,84 Kcal / 1 073,59 KJ	Energia: 50,06 Kcal / 209,25 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		
	7,98 g 8,07 g 1,97 g	15,12 g 9,74 g 2,46 g	7,67 g 1,52 g 0,29 g	11,17 g 7,29 g 1,38 g	2,66 g 0,97 g 0,40 g		
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
	36,65 g 9,16 g 0,30 g	62,17 g 1,10 g 1,09 g	33,66 g 0,00 g 0,78 g	36,37 g 0,00 g 1,46 g	8,55 g 0,92 g 0,15 g		
E		E		E		E	
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)	Paradicsom leves isk, Csirke tárkonyos szószban isk., Tészta isk	Zöldségleves isk, Csilis bab isk, kenyér	Kapros kukorica leves isk., Lecsós pulyka isk, Párolt bulgur isk.	Fokhagymakrém leves isk., Székelykáposzta isk, kenyér	Legényfogyó leves isk., Lekváros derelye mir isk	
		Energia: 757,03 Kcal / 3 164,39 KJ	Energia: 726,35 Kcal / 3 036,14 KJ	Energia: 697,76 Kcal / 2 916,64 KJ	Energia: 719,82 Kcal / 3 008,85 KJ	Energia: 912,41 Kcal / 3 813,87 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	
		36,29 g 25,71 g 4,55 g	40,14 g 21,30 g 3,99 g	34,28 g 22,92 g 4,67 g	33,72 g 30,14 g 6,04 g	29,30 g 32,35 g 5,98 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só			
94,24 g 9,99 g 4,10 g	92,45 g 0,18 g 3,15 g	92,43 g 0,06 g 3,18 g	77,30 g 0,42 g 3,41 g	122,24 g 10,00 g 6,44 g			





Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)																																																																	
	(00483) Gyermek (7-10)	<p>Paradicsom leves isk.alsó, Csirke tárkonyos szószban isk., Tészta isk</p> <p>Energia: 705,94 Kcal / 2 950,83 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">34,18 g</td> <td style="text-align: center;">21,28 g</td> <td style="text-align: center;">3,90 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">93,51 g</td> <td style="text-align: center;">7,99 g</td> <td style="text-align: center;">4,60 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,18 g	21,28 g	3,90 g	Szénhidrát	Cukor	Só	93,51 g	7,99 g	4,60 g	<p>Zöldségleves isk, Csilis bab isk, kenyér</p> <p>Energia: 677,77 Kcal / 2 833,08 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">36,73 g</td> <td style="text-align: center;">19,86 g</td> <td style="text-align: center;">3,62 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">87,05 g</td> <td style="text-align: center;">0,18 g</td> <td style="text-align: center;">3,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36,73 g	19,86 g	3,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,05 g	0,18 g	3,02 g	<p>Kapros kukorica leves isk., Lecsós pulyka isk, Párolt bulgur isk.</p> <p>Energia: 609,88 Kcal / 2 549,30 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30,88 g</td> <td style="text-align: center;">20,62 g</td> <td style="text-align: center;">4,27 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">78,58 g</td> <td style="text-align: center;">0,05 g</td> <td style="text-align: center;">2,75 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	30,88 g	20,62 g	4,27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,58 g	0,05 g	2,75 g	<p>Fokhagymakrém leves isk., Székelykáposzta isk, kenyér</p> <p>Energia: 581,17 Kcal / 2 429,29 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">27,70 g</td> <td style="text-align: center;">25,82 g</td> <td style="text-align: center;">5,33 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">58,57 g</td> <td style="text-align: center;">0,30 g</td> <td style="text-align: center;">2,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	27,70 g	25,82 g	5,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	58,57 g	0,30 g	2,96 g	<p>Legényfogó leves isk., Lekváros derelye mir ovi</p> <p>Energia: 713,49 Kcal / 2 982,39 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">23,68 g</td> <td style="text-align: center;">26,18 g</td> <td style="text-align: center;">5,17 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">92,91 g</td> <td style="text-align: center;">8,00 g</td> <td style="text-align: center;">5,28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	23,68 g	26,18 g	5,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	92,91 g	8,00 g	5,28 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
	34,18 g	21,28 g	3,90 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
93,51 g	7,99 g	4,60 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
36,73 g	19,86 g	3,62 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
87,05 g	0,18 g	3,02 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
30,88 g	20,62 g	4,27 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
78,58 g	0,05 g	2,75 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
27,70 g	25,82 g	5,33 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
58,57 g	0,30 g	2,96 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
23,68 g	26,18 g	5,17 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
92,91 g	8,00 g	5,28 g																																																																
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)	<p>Trapista sajt, Vaj 100g-os, kenyér, TV paprika</p> <p>Energia: 332,55 Kcal / 1 390,06 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13,22 g</td> <td style="text-align: center;">15,23 g</td> <td style="text-align: center;">7,64 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">35,25 g</td> <td style="text-align: center;">0,30 g</td> <td style="text-align: center;">0,56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	13,22 g	15,23 g	7,64 g	Szénhidrát	Cukor	Só	35,25 g	0,30 g	0,56 g	<p>Mogyorókrém , Kifli</p> <p>Energia: 227,32 Kcal / 950,20 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5,44 g</td> <td style="text-align: center;">6,51 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">36,48 g</td> <td style="text-align: center;">9,60 g</td> <td style="text-align: center;">0,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	5,44 g	6,51 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	36,48 g	9,60 g	0,00 g	<p>Kakaós zabkása</p> <p>Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7,18 g</td> <td style="text-align: center;">17,47 g</td> <td style="text-align: center;">6,46 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">34,54 g</td> <td style="text-align: center;">10,48 g</td> <td style="text-align: center;">0,19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	7,18 g	17,47 g	6,46 g	Szénhidrát	Cukor	Só	34,54 g	10,48 g	0,19 g	<p>Múzli, gyümölcsös, Tej literes 1,5%</p> <p>Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6,92 g</td> <td style="text-align: center;">5,20 g</td> <td style="text-align: center;">0,18 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">45,02 g</td> <td style="text-align: center;">9,32 g</td> <td style="text-align: center;">0,10 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,92 g	5,20 g	0,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	45,02 g	9,32 g	0,10 g	<p>Sajtos ötös, Mandarin</p> <p>Energia: 407,57 Kcal / 1 703,64 Kj</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Fehérje</td> <td style="width: 33%;">Zsír</td> <td style="width: 33%;">T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0,77 g</td> <td style="text-align: center;">6,14 g</td> <td style="text-align: center;">3,15 g</td> </tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Szénhidrát</td> <td style="width: 33%;">Cukor</td> <td style="width: 33%;">Só</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">71,78 g</td> <td style="text-align: center;">2,93 g</td> <td style="text-align: center;">1,54 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	0,77 g	6,14 g	3,15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	71,78 g	2,93 g	1,54 g
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																															
	13,22 g	15,23 g	7,64 g																																																															
	Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
35,25 g	0,30 g	0,56 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
5,44 g	6,51 g	0,00 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
36,48 g	9,60 g	0,00 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
7,18 g	17,47 g	6,46 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
34,54 g	10,48 g	0,19 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
6,92 g	5,20 g	0,18 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
45,02 g	9,32 g	0,10 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
0,77 g	6,14 g	3,15 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
71,78 g	2,93 g	1,54 g																																																																





Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Trapista sajt, Vaj 100g-os, kenyér, TV paprika	Mogyorókrém , Kifli	Kakaós zabkása	Múzli, gyümölcsös, Tej literes 1,5%	Sajtos ötös, Mandarin										
		Energia: 332,55 Kcal / 1 390,06 KJ	Energia: 227,32 Kcal / 950,20 KJ	Energia: 325,48 Kcal / 1 360,51 KJ	Energia: 255,68 Kcal / 1 068,74 KJ	Energia: 407,57 Kcal / 1 703,64 KJ										
		Fehérje 13,22 g	Zsír 15,23 g	T.Zsírsv 7,64 g	Fehérje 5,44 g	Zsír 6,51 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 7,18 g	Zsír 17,47 g	T.Zsírsv 6,46 g	Fehérje 6,92 g	Zsír 5,20 g	T.Zsírsv 0,18 g	Fehérje 0,77 g	Zsír 6,14 g	T.Zsírsv 3,15 g
		Szénhidrát 35,25 g	Cukor 0,30 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 36,48 g	Cukor 9,60 g	Só 0,00 g	Szénhidrát 34,54 g	Cukor 10,48 g	Só 0,19 g	Szénhidrát 45,02 g	Cukor 9,32 g	Só 0,10 g	Szénhidrát 71,78 g	Cukor 2,93 g	Só 1,54 g

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dieteti

