



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek											
Tízórai	(00482) Gyermek (11-14év)	Lekváros táska	mozaik felvágott, Zsemle, Tej poharas 0,2l	Sajtos párizsi, Teljes kiőrlésű zsemle	Gépsonkakrém házi isk, Vágott zsemle, Uborka (kígyó), Kakaó 2dl	Főtt virsli isk, Kifli, Ketchup											
		Energia: 204,79 Kcal / 856,02 KJ	Energia: 230,91 Kcal / 965,20 KJ	Energia: 385,91 Kcal / 1 613,10 KJ	Energia: 337,49 Kcal / 1 410,71 KJ	Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		2,27 g	10,97 g	2,92 g	9,82 g	4,93 g	1,74 g	14,28 g	8,34 g	2,62 g	15,98 g	6,00 g	1,85 g	13,10 g	14,35 g	5,36 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		24,00 g	10,90 g	0,41 g	39,61 g	0,00 g	1,13 g	60,68 g	0,18 g	1,63 g	54,51 g	12,20 g	1,32 g	27,62 g	1,40 g	1,97 g	
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Lekváros táska	mozaik felvágott, Zsemle, Tej poharas 0,2l	Sajtos párizsi, Teljes kiőrlésű zsemle	Gépsonkakrém házi alsó, Uborka(kígyó), Vágott zsemle, Kakaó 2dl	Főtt virsli isk, Kifli, Ketchup											
		Energia: 204,79 Kcal / 856,02 KJ	Energia: 231,97 Kcal / 969,63 KJ	Energia: 373,92 Kcal / 1 562,99 KJ	Energia: 339,84 Kcal / 1 420,53 KJ	Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		2,27 g	10,97 g	2,92 g	9,88 g	5,01 g	1,77 g	13,63 g	7,39 g	2,26 g	16,18 g	6,02 g	1,85 g	13,10 g	14,35 g	5,36 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		24,00 g	10,90 g	0,41 g	39,62 g	0,00 g	1,14 g	60,48 g	0,18 g	1,53 g	54,85 g	12,20 g	1,32 g	27,62 g	1,40 g	1,97 g	
Ebéd	(00482) Gyermek (11-14év)	Sertésraguleves isk, Gránátos kocka isk., Káposzta saláta isk	Gombaleves isk, Párolt csirke comb isk, Paradicsom mártás isk, Párolt kusz kusz	Karfiolleves isk., Csillagvölgy ragu isk., Párolt rizs isk	Fokhagymakrém leves isk., Zöldborsófőzelék mir. isk., Csirkepörkölt isk, kenyér	Zöldségleves isk, Tarhonyás hús isk., Vegyes saláta isk.											
		Energia: 784,71 Kcal / 3 280,09 KJ	Energia: 983,34 Kcal / 4 110,36 KJ	Energia: 767,71 Kcal / 3 209,03 KJ	Energia: 763,17 Kcal / 3 190,05 KJ	Energia: 571,13 Kcal / 2 387,32 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		34,28 g	24,35 g	4,28 g	40,83 g	39,30 g	9,62 g	34,77 g	27,33 g	5,35 g	44,42 g	30,35 g	4,22 g	29,03 g	21,34 g	4,00 g	





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		105,38 g	10,00 g	5,25 g	114,43 g	29,98 g	3,27 g	94,66 g	0,00 g	3,49 g	76,77 g	1,32 g	3,81 g	64,82 g	2,50 g	3,21 g		
(00483) Gyermekek (7-10)	Sertésraguleves isk., Gránátos kocka isk., Káposzta saláta isk	Energia: 659,35 Kcal / 2 756,08 KJ			Energia: 834,10 Kcal / 3 486,54 KJ			Energia: 667,89 Kcal / 2 791,78 KJ			Energia: 738,91 Kcal / 3 088,64 KJ			Energia: 547,23 Kcal / 2 287,42 KJ				
	Gombaleves isk, Párolt csirke comb isk, Paradicsom mártás isk, Párolt kusz kusz	Energia: 659,35 Kcal / 2 756,08 KJ			Energia: 834,10 Kcal / 3 486,54 KJ			Energia: 667,89 Kcal / 2 791,78 KJ			Energia: 738,91 Kcal / 3 088,64 KJ			Energia: 547,23 Kcal / 2 287,42 KJ				
	Karfiolleves . isk., Csillagvölgy ragu isk., Párolt rizs isk	Energia: 659,35 Kcal / 2 756,08 KJ			Energia: 834,10 Kcal / 3 486,54 KJ			Energia: 667,89 Kcal / 2 791,78 KJ			Energia: 738,91 Kcal / 3 088,64 KJ			Energia: 547,23 Kcal / 2 287,42 KJ				
	Fokhagymakrém leves isk., Zöldborsófőzelék mir. isk., Csirkepörkölt isk., kenyér	Energia: 659,35 Kcal / 2 756,08 KJ			Energia: 834,10 Kcal / 3 486,54 KJ			Energia: 667,89 Kcal / 2 791,78 KJ			Energia: 738,91 Kcal / 3 088,64 KJ			Energia: 547,23 Kcal / 2 287,42 KJ				
	Zöldségleves isk, Tarhonyás hús isk., Vegyes saláta isk.alsó	Energia: 659,35 Kcal / 2 756,08 KJ			Energia: 834,10 Kcal / 3 486,54 KJ			Energia: 667,89 Kcal / 2 791,78 KJ			Energia: 738,91 Kcal / 3 088,64 KJ			Energia: 547,23 Kcal / 2 287,42 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29,73 g	18,59 g	3,41 g	37,81 g	30,58 g	8,00 g	30,33 g	23,89 g	4,71 g	42,31 g	26,35 g	3,70 g	27,63 g	19,94 g	3,74 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91,80 g	8,00 g	4,21 g	99,97 g	24,99 g	2,98 g	82,00 g	0,00 g	2,92 g	81,98 g	1,43 g	3,43 g	63,44 g	3,43 g	3,16 g			
Uzsonna	Olasz felvágott, Kenyér teljes kiörlésű, Margarin kenhető, retek kg, Tejeskávé isk	Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 227,98 Kcal / 952,96 KJ			Energia: 203,28 Kcal / 849,71 KJ			Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ			Energia: 465,95 Kcal / 1 947,67 KJ				
	Trapista sajt, Margarin kenhető, Kenyér teljes kiörlésű, Paradicsom	Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 227,98 Kcal / 952,96 KJ			Energia: 203,28 Kcal / 849,71 KJ			Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ			Energia: 465,95 Kcal / 1 947,67 KJ				
	Pogácsa, UHT tej 1l-es 5%	Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 227,98 Kcal / 952,96 KJ			Energia: 203,28 Kcal / 849,71 KJ			Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ			Energia: 465,95 Kcal / 1 947,67 KJ				
	Körözött túró házi isk, Kifli teljes kiörlésű	Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 227,98 Kcal / 952,96 KJ			Energia: 203,28 Kcal / 849,71 KJ			Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ			Energia: 465,95 Kcal / 1 947,67 KJ				
	Teljes kiörlésű fahéjas csiga, UHT tej 1l-es 5%	Energia: 238,39 Kcal / 996,47 KJ			Energia: 227,98 Kcal / 952,96 KJ			Energia: 203,28 Kcal / 849,71 KJ			Energia: 274,03 Kcal / 1 145,45 KJ			Energia: 465,95 Kcal / 1 947,67 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8,35 g	4,53 g	0,58 g	10,77 g	8,85 g	3,63 g	15,80 g	23,20 g	1,63 g	14,02 g	8,47 g	3,19 g	17,95 g	14,78 g	4,34 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	41,24 g	5,92 g	0,86 g	26,16 g	0,00 g	1,04 g	64,20 g	0,00 g	0,37 g	35,08 g	0,00 g	1,29 g	64,73 g	12,49 g	0,69 g			
(00483) Gyermekek (7-10)																		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00483) Gyermekek (7-10)	Olasz felvágott, Margarin kenhető, Kenyér teljes kiőrlésű, retek kg, Tejeskávés isk.	Trapista sajt, Margarin kenhető, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Pogácsa, UHT tej 1l-es 5%	Kőrözött túró házi isk, Kifli teljes kiőrlésű	Teljes kiőrlésű fahéjas csiga, UHT tej 1l-es 5%										
		Energia: 212,42 Kcal / 887,92 KJ	Energia: 227,98 Kcal / 952,96 KJ	Energia: 203,28 Kcal / 849,71 KJ	Energia: 273,62 Kcal / 1 143,73 KJ	Energia: 465,95 Kcal / 1 947,67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,30 g	4,40 g	0,57 g	10,77 g	8,85 g	3,63 g	15,80 g	23,20 g	1,63 g	14,00 g	8,46 g	3,19 g	17,95 g	14,78 g	4,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,09 g	5,92 g	0,74 g	26,16 g	0,00 g	1,04 g	64,20 g	0,00 g	0,37 g	35,03 g	0,00 g	1,29 g	64,73 g	12,49 g	0,69 g		

.....
 Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető

