

Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek 7-10	Májkrémes zsemle, Paradicsom			Iskolatej , Mézes- margarinos kenyér			Főtt virsli, Kifli, Ketchup			Madár tej 0,2l, Croissant			Sajtkrémes kenyér, Uborka										
		Energia: 248,09 Kcal / 1 037,02 KJ			Energia: 355,35 Kcal / 1 485,36 KJ			Energia: 286,48 Kcal / 1 197,49 KJ			Energia: 319,24 Kcal / 1 334,42 KJ			Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		9,69 g	7,12 g	2,54 g	11,80 g	10,50 g	3,53 g	12,17 g	12,41 g	4,60 g	9,15 g	12,30 g	0,54 g	5,71 g	8,13 g	4,58 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
36,01 g			0,00 g	1,51 g	52,99 g			16,20 g	1,37 g	31,20 g			3,50 g	1,80 g	41,30 g			12,20 g	0,23 g	27,66 g			0,00 g	1,11 g
Ebéd	(00483) Gyermek 7-10	Lencsefőzelék, Sertés pörkölt , Zöldségleves, Kenyér teljes kiőrlésű, Gyümölcs			Karfiolleves, Bul-gur, Pulyka Stroganoff módra			Palócleves , Darásmetélt, Gyümölcs			Csurgatott tojás leves , Bolognai spagetti, Isler			Sütőtökrémleves, Párolt rizs , Rántott sajt isk, Majonéz mini										
		Energia: 957,65 Kcal / 4 002,98 KJ			Energia: 738,40 Kcal / 3 086,51 KJ			Energia: 644,25 Kcal / 2 692,97 KJ			Energia: 790,51 Kcal / 3 304,33 KJ			Energia: 1 222,56 Kcal / 5 110,30 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		47,83 g	25,46 g	5,22 g	32,13 g	40,99 g	10,71 g	24,81 g	20,41 g	4,40 g	29,75 g	32,91 g	5,52 g	40,55 g	66,37 g	21,13 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
28,87 g			0,00 g	1,73 g	35,86 g			0,00 g	1,39 g	25,48 g			0,00 g	0,56 g	27,33 g			0,00 g	1,75 g	48,30 g			0,00 g	0,01 g
Uzsonna	(00483) Gyermek 7-10	Körözöttes kenyér, Póréhagyma			Gépsonkás zsemle, Pritamin paprika			Kockasajt , Kifli			Zalai kenyér, Paradicsom			Túrós batyu, Alma										
		Energia: 208,68 Kcal / 872,28 KJ			Energia: 294,93 Kcal / 1 232,81 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 208,32 Kcal / 870,78 KJ			Energia: 285,99 Kcal / 1 195,44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		8,52 g	6,46 g	2,91 g	13,36 g	10,74 g	2,63 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g	9,83 g	6,52 g	2,19 g	9,00 g	5,20 g	0,00 g								
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
28,87 g			0,00 g	1,73 g	35,86 g			0,00 g	1,39 g	25,48 g			0,00 g	0,56 g	27,33 g			0,00 g	1,75 g	48,30 g			0,00 g	0,01 g

Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek 7-10	Szalámis kenyér, Póréhagyma			Tej poharas 0,2l, Töltött gabonapárna			Szalámis kenyér, Pritamin paprika			Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Zöldpaprika			Kakaó(0,2l), Fonott kalács		
		Energia: 350,32 Kcal / 1 464,34 KJ			Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ			Energia: 346,00 Kcal / 1 446,28 KJ			Energia: 295,06 Kcal / 1 233,35 KJ			Energia: 271,99 Kcal / 1 136,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,35 g	21,32 g	6,73 g	6,80 g	3,00 g	1,63 g	11,10 g	21,32 g	6,73 g	11,09 g	13,38 g	4,02 g	11,70 g	2,15 g	0,54 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	27,86 g	0,00 g	1,93 g	10,60 g	0,00 g	0,27 g	27,03 g	0,00 g	1,93 g	32,23 g	0,00 g	2,14 g	50,35 g	12,20 g	0,23 g	
Ebéd	(00483) Gyermek 7-10	Csontleves cémametélttel, Székelykáposzta, Rozs kenyér, Körte			Fejtett bableves, Párolt rizs, Bakonyi sertésborda isk			Paradicsom leves, Rakott karfiol mir. isk, Félbarna kenyér, Zserbó szelet			Mandulás rántott cs.mell, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta, Meggyleves mir. isk			Vajgaluska leves, Buci nudli, Diósórat, Alma		
		Energia: 310,94 Kcal / 1 299,73 KJ			Energia: 782,84 Kcal / 3 272,27 KJ			Energia: 1 013,74 Kcal / 4 237,43 KJ			Energia: 849,17 Kcal / 3 549,53 KJ			Energia: 589,21 Kcal / 2 462,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,86 g	15,26 g	3,98 g	33,96 g	27,43 g	7,07 g	33,51 g	38,45 g	5,80 g	34,58 g	34,78 g	5,57 g	16,07 g	14,70 g	2,69 g
Uzsonna	(00483) Gyermek 7-10	Túristaszendvics, Zöldpaprika			Gépsonkás kenyér, Paradicsom			Pizzás kifli, Alma			Vajas kenyér, Paradicsom			Sajtkrém kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 359,52 Kcal / 1 502,79 KJ			Energia: 181,79 Kcal / 759,88 KJ			Energia: 163,25 Kcal / 682,39 KJ			Energia: 145,70 Kcal / 609,03 KJ			Energia: 208,14 Kcal / 870,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,96 g	18,07 g	4,67 g	11,93 g	2,68 g	0,74 g	6,07 g	3,00 g	1,49 g	5,16 g	1,75 g	0,59 g	5,76 g	8,18 g	4,58 g

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek 7-10	Müzli csokis, Tej poharas 0,2l			Gépsonkás császárszemle, Retek			Kakaócsiga , Iskolatej			Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér			Körözöttes kenyér, Retek		
		Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ			Energia: 167,56 Kcal / 700,40 KJ			Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ			Energia: 351,12 Kcal / 1 467,68 KJ			Energia: 199,82 Kcal / 835,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,30 g	6,35 g	3,18 g	10,95 g	2,44 g	0,73 g	10,60 g	15,30 g	8,83 g	10,34 g	19,30 g	5,04 g	8,00 g	6,38 g	2,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Ebéd	(00483) Gyermek 7-10	Daragaluska leves , Zöldborsófőzelék , Sült virslis , Kenyér teljes kiőrlésű, Kinder pingui			Gombaleves, Céklasaláta , Rizses csirke isk			Barackos gombóc , Zöldséges csirkebecsinált, Banán			Zellerleves , Zöldséges bulgur, Céklasaláta , Grill csirkecomb isk			Paradicsom leves , Halfilé kukoricabundában, Petrezselymes burgonya , Majonéz mini		
		Energia: 707,43 Kcal / 2 957,06 KJ			Energia: 790,39 Kcal / 3 303,83 KJ			Energia: 897,67 Kcal / 3 752,26 KJ			Energia: 597,04 Kcal / 2 495,63 KJ			Energia: 758,27 Kcal / 3 169,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,77 g	30,64 g	9,49 g	43,78 g	20,42 g	3,23 g	35,59 g	25,51 g	6,87 g	41,45 g	19,26 g	3,31 g	26,61 g	36,57 g	4,14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Uzsonna	(00483) Gyermek 7-10	Szalámikrémes kenyér , Paradicsom			Puding			Karavánsajtos kenyér, Zöldpaprika			Csirkemell sonkás kenyér, Uborka			Tejberizs		
		Energia: 346,58 Kcal / 1 448,70 KJ			Energia: 27,94 Kcal / 116,79 KJ			Energia: 367,19 Kcal / 1 534,85 KJ			Energia: 228,96 Kcal / 957,05 KJ			Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,05 g	21,29 g	6,74 g	0,80 g	0,98 g	0,00 g	14,15 g	22,00 g	9,29 g	10,27 g	8,37 g	2,17 g	5,61 g	4,42 g	0,00 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	

Heti étlap 2021.01.25. - 2021.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Májkrémes zsemle, Zöldpaprika			Foci kuglóf , Iskolatej			Csirkemell sonkás kenyér, Paradicsom			Zalais korpászsemle, Pritamin paprika			Natur vajkrémes kenyér, Uborka		
		Energia: 247,51 Kcal / 1 034,59 KJ			Energia: 207,04 Kcal / 865,43 KJ			Energia: 231,50 Kcal / 967,67 KJ			Energia: 289,49 Kcal / 1 210,07 KJ			Energia: 208,22 Kcal / 870,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,74 g	7,15 g	2,53 g	9,93 g	5,71 g	2,93 g	10,27 g	8,39 g	2,18 g	10,08 g	13,43 g	4,08 g	5,65 g	8,53 g	3,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Kukoricás pulykaragu, Kuszkusz, Almaleves mirisk			Zöldborsóleves , Rakott burgonya, Csemege uborka, Kinder maxi king			Sertésraguleves , Darásmetélt, Mandarin			Karlábéleves, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya			Harcsapaprikás, Galuska , Zöldségleves, Alma		
		Energia: 763,95 Kcal / 3 193,31 KJ			Energia: 670,36 Kcal / 2 802,10 KJ			Energia: 572,19 Kcal / 2 391,75 KJ			Energia: 472,87 Kcal / 1 976,60 KJ			Energia: 651,97 Kcal / 2 725,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,48 g	28,83 g	8,56 g	22,78 g	34,25 g	11,96 g	23,34 g	18,30 g	3,00 g	20,67 g	15,54 g	3,02 g	30,13 g	18,78 g	3,08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Pulykamellsonkás kenyér, Paradicsom			Túristaszendvics, Uborka			Lekváros táska			Tojáskrémkenyér, Retek			Gyümölcsjoghurt, Kifli		
		Energia: 231,50 Kcal / 967,67 KJ			Energia: 357,56 Kcal / 1 494,60 KJ			Energia: 317,26 Kcal / 1 326,15 KJ			Energia: 218,04 Kcal / 911,41 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,79 g	8,39 g	2,18 g	12,91 g	18,02 g	4,67 g	3,58 g	18,83 g	0,00 g	6,90 g	9,24 g	2,33 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	