

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Túrta felv-as szendv 7-10, Jégcsap retek			Gyümölcs tea 7-10, Tavasz felvágott, Zsemle, Liga margarin tejmentes 20%			Pulykamellsonka, Liga margarin tejmentes 20%, Zsemle, Zöldpaprika			Gépsonkás kenyér 7-10, Paradicsom			Tonhalkrém 7-10, Zsemle, Paradicsom		
		Energia: 360,45 Kcal / 1 506,68 KJ			Energia: 371,92 Kcal / 1 554,63 KJ			Energia: 358,63 Kcal / 1 499,07 KJ			Energia: 185,07 Kcal / 773,59 KJ			Energia: 275,96 Kcal / 1 153,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,14 g	18,03 g	4,67 g	8,37 g	18,45 g	4,90 g	12,94 g	16,77 g	4,17 g	12,08 g	2,71 g	0,75 g	8,66 g	10,40 g	2,39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
35,97 g 0,00 g 1,22 g			42,51 g 7,00 g 1,53 g			37,19 g 0,00 g 2,12 g			27,87 g 0,00 g 1,34 g			36,60 g 0,00 g 1,19 g				
Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Zellerleves mir. 7-10, Zöldborsófőzelék mir. 7-10, Natúr sertéskaraj isk, Kenyér teljes kiőrl.csökk.sóta, Csokoládé szelet db-os			Karfiolleves mir. 7-10, Pulyka Stroganoff módra, Bul-gur 7-10			Lencsegulyás, Derelye kif mir. 7-10, Alma 27%-os ÁFA-s			Almaleves mir isk, Rántott csirkemell isk, Burgonyapüré pehelyből 7-10, Vitaminsaláta 7-10			Fejlett bableves mir. 7-10, Sajtos makaróni (spagetti) isk, Narancs		
		Energia: 552,14 Kcal / 2 307,95 KJ			Energia: 738,40 Kcal / 3 086,51 KJ			Energia: 682,46 Kcal / 2 852,68 KJ			Energia: 680,67 Kcal / 3 681,20 KJ			Energia: 864,07 Kcal / 3 611,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,82 g	22,42 g	4,09 g	32,13 g	40,99 g	10,71 g	36,10 g	13,08 g	2,72 g	29,52 g	40,02 g	7,24 g	33,77 g	38,76 g	15,84 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55,61 g 2,00 g 4,21 g			62,91 g 0,00 g 3,37 g			101,86 g 1,50 g 2,41 g			98,60 g 32,97 g 2,99 g			92,86 g 0,00 g 4,77 g				
Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Gyümölcsjoghurt 125g, Teljes kiőrlésű gabonás keksz			Sajtkrém 1kg natur, Zsemle, Uborka(kigyó)			Kakaós csiga kicsi			Pizzás csiga kicsi, Gyümölcslé/különféle 100 %0,2l /			Krémtúró, Kifli		
		Energia: 254,29 Kcal / 1 062,93 KJ			Energia: 258,11 Kcal / 1 078,90 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 116,94 Kcal / 488,81 KJ			Energia: 310,58 Kcal / 1 298,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,19 g	9,75 g	3,66 g	7,22 g	9,17 g	4,58 g	3,80 g	12,30 g	7,20 g	0,52 g	1,70 g	0,45 g	15,05 g	9,21 g	4,77 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33,88 g 17,79 g 0,77 g			36,71 g 0,00 g 1,07 g			30,90 g 30,00 g 0,00 g			29,90 g 0,00 g 0,16 g			41,17 g 8,32 g 0,04 g				

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Kenőmáj, Kenyér teljes kiőrl.csökk.sóta, Paradicsom			Trappistasajt kenyér 7-10, Zöldpaprika			Tojáskrém kenyér 7-10, Paradicsom			Pulykamellsonka, Zsemle, Retek /kg/			Körözött kenyér 7-10, Zöldpaprika		
		Energia: 210,11 Kcal / 878,26 KJ			Energia: 375,80 Kcal / 1 570,84 KJ			Energia: 226,44 Kcal / 946,52 KJ			Energia: 202,18 Kcal / 845,11 KJ			Energia: 207,30 Kcal / 866,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,21 g	8,79 g	3,82 g	13,73 g	23,05 g	9,16 g	7,27 g	9,32 g	2,35 g	9,39 g	2,09 g	0,18 g	8,45 g	6,50 g	2,91 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23,29 g 0,00 g 0,90 g			27,91 g 0,00 g 1,93 g			28,09 g 0,00 g 1,37 g			35,52 g 0,00 g 1,45 g			28,49 g 0,00 g 1,73 g				
Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Zöldségleves mir. 11-14, Bolognai spagetti 7-10, Korte /27 /			Pulykaraguleves mir. isk, Császármarzsa 11-14, Vaníliásodó isk, Alma 27%-os ÁFA-s			Csontleves cérnámetélttel 7-10, Töltött káposzta, Félbarna kenyér			Daragaluska leves 7-10, Sült csirkecomb 7-10, Vegy gyümölcsmártás mir. 7-10, Kuszkus 7-10			Paradicsom leves csurg. 7-10, Rántott harcsafilé 7-10, Káposzta saláta 7-10, Burgonya, petrezselymes ovi		
		Energia: 701,63 Kcal / 2 932,81 KJ			Energia: 1 331,50 Kcal / 5 565,67 KJ			Energia: 445,98 Kcal / 1 864,20 KJ			Energia: 432,71 Kcal / 1 808,73 KJ			Energia: 628,70 Kcal / 3 463,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,73 g	17,74 g	5,46 g	48,91 g	35,61 g	9,54 g	21,32 g	17,87 g	4,52 g	27,37 g	17,00 g	3,44 g	31,74 g	23,71 g	2,66 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
100,30 g 2,93 g 7,25 g			201,44 g 27,96 g 6,31 g			49,51 g 0,00 g 3,49 g			43,48 g 4,50 g 1,59 g			120,38 g 19,98 g 4,72 g				
Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Gyümölcsjoghurt 125g, Kifli			Kakaós csiga kicsi, Iskolatej 0,2 dl			Tejberizs			Kockasajt 33g, Kifli			Tej poharas 0,2l, Gabonapehely		
		Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ			Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 207,73 Kcal / 868,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,73 g	6,10 g	3,13 g	10,60 g	15,30 g	8,83 g	5,61 g	4,42 g	0,00 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g	8,90 g	4,20 g	1,63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47,53 g 12,99 g 0,49 g			41,50 g 30,00 g 0,27 g			35,02 g 0,00 g 0,00 g			25,48 g 0,00 g 0,56 g			33,10 g 0,00 g 0,27 g				

Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Kópészelet, Zsemle, Zöldpaprika, Liga margarin tejmentes 20%			Házi Hűskrémeskenyér isk, Uborka(kigyó)			Zalais korpászsemele 7-10, Paradicsom			Sajtkrém kenyér 7-10, Pritamin paprika		
		Energia: 319,37 Kcal / 1 334,97 KJ			Energia: 258,69 Kcal / 1 081,32 KJ			Energia: 293,35 Kcal / 1 226,20 KJ			Energia: 211,08 Kcal / 882,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,15 g	15,88 g	3,90 g	11,91 g	10,82 g	3,17 g	10,18 g	13,43 g	4,10 g	5,94 g	8,22 g	4,58 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
36,29 g 0,01 g 1,22 g			28,10 g 0,00 g 2,17 g			32,60 g 0,00 g 1,71 g			28,43 g 0,00 g 1,10 g				
Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Vajgaluska leves 7-10, Sárgaborsó főzelék 7-10, Sült kolbász, Kenyér teljes kiőrl.csökk.sóta, Nápolyi szelet			Karfiolkremleves mir. 11-14, Levesgyöngy, Tavasz bulguros hús 7-10, Cékasaláta, csemege szeleteit			Almaleves mir ovi, Füstöltcsirkecsirkemell 7-10, Burgonyapüré pehelyből 7-10, Uborka saláta friss 7-10, Kókusz kocka kicsi			Brokkolileves mir. 7-10, Panír.Cammambertsajt mir. 11-14, Párolt rizs 7-10, Afonyalekvár		
		Energia: 867,51 Kcal / 3 709,79 KJ			Energia: 761,18 Kcal / 3 181,73 KJ			Energia: 736,31 Kcal / 3 077,78 KJ			Energia: 489,10 Kcal / 2 044,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,01 g	51,24 g	5,02 g	31,37 g	28,68 g	5,49 g	34,75 g	21,23 g	8,72 g	6,63 g	21,54 g	3,13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
73,91 g 9,40 g 4,38 g			96,10 g 6,39 g 3,93 g			100,03 g 24,96 g 4,00 g			63,58 g 9,69 g 1,38 g				
Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Vajkrém kenyér 7-10, Retek /kg/			Pizzás kifli, Alma 27%-os ÁFA-s			Tavaszi felvágott, Kifli, Liga margarin tejmentes 20%			Kalács fonott nagy 500g, Kakaó( 0,2l,sole mizo)		
		Energia: 205,57 Kcal / 859,28 KJ			Energia: 163,25 Kcal / 682,39 KJ			Energia: 302,34 Kcal / 1 263,78 KJ			Energia: 329,26 Kcal / 1 376,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,42 g	8,50 g	3,87 g	6,07 g	3,00 g	1,49 g	7,28 g	18,70 g	5,45 g	13,58 g	2,61 g	0,54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26,59 g 0,00 g 1,00 g			27,45 g 0,00 g 0,77 g			25,87 g 0,00 g 0,76 g			61,37 g 12,20 g 0,23 g				

Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Májkrem 48g-os, különféle, Kenyér teljes kiőrl.csökk.sóta, Zöldpaprika			Párizsis k.zsemle 7-10, Paradicsom			Csemege szalámi, Kenyér teljes kiőrl.csökk.sóta, Uborka (kigyó)			Főtt virsli 7-10, Kifli, Ketchup			Tonhalkrém 7-10, Kenyér teljes kiőrl.csökk.sóta, Paradicsom		
		Energia: 217,23 Kcal / 908,02 KJ			Energia: 220,25 Kcal / 920,65 KJ			Energia: 210,20 Kcal / 878,64 KJ			Energia: 281,05 Kcal / 1 174,79 KJ			Energia: 2 746,73 Kcal / 11 481,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,77 g	10,52 g	0,00 g	9,05 g	5,92 g	2,08 g	8,36 g	9,60 g	3,22 g	12,06 g	12,39 g	4,60 g	64,44 g	264,18 g	71,12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
22,88 g 0,00 g 0,74 g			32,44 g 0,00 g 1,49 g			22,34 g 0,00 g 0,63 g			30,00 g 2,80 g 1,69 g			24,70 g 0,00 g 6,67 g				
Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Zöldborsóleves mir. 7-10, Óvári sertésborda 7-10, Rizsi-bizsi mir. 7-10, Csemege uborka			Pulykaraguleves mir. ovi, Túrógombóc mir 7-10, Tejföl 20%, Alma 27%-os ÁFA-s			Hamisgulyás ovi, Finomfőzelék mir. 7-10, Pulyka pörkölt 7-10, Kenyér teljes kiőrl.csökk.sóta, Zserbó szelet kicsi			Vegy gyümölcslé mir 7-10, Rántott csirkemell isk, Bul-gur 7-10, Párolt vegyes zöldség 7-10			Gombaleves friss 7-10, Svájci rakott burgonya isk, Banán		
		Energia: 585,75 Kcal / 2 448,44 KJ			Energia: 886,58 Kcal / 3 705,90 KJ			Energia: 924,80 Kcal / 3 865,66 KJ			Energia: 752,36 Kcal / 3 144,86 KJ			Energia: 742,89 Kcal / 3 105,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,84 g	20,84 g	5,69 g	38,02 g	22,50 g	4,90 g	33,94 g	39,72 g	6,58 g	30,95 g	36,84 g	5,56 g	29,01 g	35,07 g	11,84 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
33,84 g 20,84 g 5,69 g			38,02 g 22,50 g 4,90 g			33,94 g 39,72 g 6,58 g			30,95 g 36,84 g 5,56 g			29,01 g 35,07 g 11,84 g				
Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Croissant natúr kicsi, Gyümölcslé/különféle 100 %0,2l /			Bukta kicsi			Sajtos rúd kicsi, Gyümölcs			Vajkrém natur 1kg, Zsemle, Zöldpaprika			Gyümölcsjoghurt 125g, Teljes kiőrlésű gabonás keksz		
		Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			Energia: 194,70 Kcal / 813,85 KJ			Energia: 263,29 Kcal / 1 100,55 KJ			Energia: 254,29 Kcal / 1 062,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,29 g	11,30 g	0,00 g	3,80 g	12,30 g	0,00 g	6,17 g	2,98 g	1,49 g	7,24 g	9,65 g	3,87 g	7,19 g	9,75 g	3,66 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
46,50 g 0,00 g 0,01 g			30,90 g 0,00 g 0,00 g			35,45 g 0,00 g 0,01 g			36,55 g 0,00 g 0,96 g			33,88 g 17,79 g 0,77 g				