

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek 7-10</b>	<b>Tízórai</b> Natur vajkrém kenyér, Paradicsom / Tej poharas 0,2l, Gabonagyölyő / Tej poharas 0,2l, Mézes-margarinos kenyér / Diákcseszege, Zsemle, Margarin, Uborka / Sajtkrém kenyér, Paradicsom Energia: 209,66 Kcal / 876,38 KJ / Energia: 468,59 Kcal / 1 958,71 KJ / Energia: 355,35 Kcal / 1 485,36 KJ / Energia: 398,57 Kcal / 1 666,02 KJ / Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 5,60 g 8,54 g 3,88 g 14,60 g 4,00 g 1,63 g 11,80 g 10,50 g 3,53 g 10,10 g 23,76 g 6,95 g 5,76 g 8,16 g 4,59 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 27,35 g 0,00 g 1,00 g 63,60 g 23,00 g 0,84 g 52,99 g 16,20 g 1,37 g 35,60 g 0,00 g 1,17 g 28,43 g 0,00 g 1,10 g 				
	<b>Ebéd</b> Sertés paprikás, Zöldségleves, Tészta köret, Csokoládé szelet / Sajtkrémleves, Levesgyöngy, Bulgur, Párolt zöldségköret, Grill csirkecomb isk / Vajgaluska leves, Fejtett babfőzelék, Natúr sertészsizet, Kenyér teljes kiőrlésű, Kókusz kocka kicsi / Daragaluska leves, Töltött káposzta, Kenyér teljes kiőrlésű, Müzliszelet / Paradicsom leves, Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val, Majonéz mini Energia: 707,64 Kcal / 2 957,94 KJ / Energia: 705,46 Kcal / 2 948,82 KJ / Energia: 809,01 Kcal / 3 381,66 KJ / Energia: 582,30 Kcal / 2 434,01 KJ / Energia: 642,79 Kcal / 2 686,86 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 35,30 g 22,86 g 5,18 g 49,30 g 37,59 g 11,89 g 38,61 g 25,44 g 5,79 g 24,27 g 21,28 g 4,84 g 27,71 g 11,34 g 1,36 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 89,22 g 0,00 g 5,77 g 43,04 g 0,00 g 5,04 g 105,40 g 0,50 g 2,49 g 72,67 g 4,00 g 2,46 g 106,30 g 11,99 g 2,30 g 				
	Kockasajt, Kifli / Tavaszi felvágott, Zsemle, Margarin / Csirkemell sonkás kenyér, Pritamin paprika / Sajtós rúd, Gyümölcs / Gyümölcsjoghurt, Teljeskiőrlésű keksz				

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek 7-10</b>	<b>Tízórai</b> Párizsis k.zsemle, Paradicsom / Fonott kalács, Tej poharas 0,2l / Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Póréhagyma / Tej poharas 0,2l, Májkremes zsemle, Zöldpaprika / Tojáskrém kenyér, Retek Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ / Energia: 240,24 Kcal / 1 004,20 KJ / Energia: 301,22 Kcal / 1 259,10 KJ / Energia: 345,55 Kcal / 1 444,40 KJ / Energia: 218,12 Kcal / 911,74 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 8,95 g 5,90 g 2,07 g 11,50 g 4,15 g 1,63 g 11,45 g 13,39 g 4,02 g 16,60 g 10,16 g 4,16 g 6,91 g 9,24 g 2,33 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 32,04 g 0,00 g 1,48 g 38,15 g 0,00 g 0,27 g 33,37 g 0,00 g 2,14 g 46,51 g 0,00 g 1,78 g 26,56 g 0,00 g 1,36 g 				
	<b>Ebéd</b> Csontleves cémmatéttel, Székelykáposzta, Kenyér teljes kiőrlésű, Nápolyi szelet / Gombakrémleves, Levesgyöngy, Bolognai spagetti, Körte / Burgonyaleves tejfölös isk, Tavaszi bulguros hús, Vitaminsaláta / Karfiolleves, Pulyka Stroganoff módra, Kuskusz, Zserbő szelet kicsi / Paradicsom leves, Halfilé párolva zamatos harcsafiléből, Párolt rizs, Párolt zöldségköret Energia: 530,36 Kcal / 2 216,90 KJ / Energia: 630,36 Kcal / 2 634,90 KJ / Energia: 720,88 Kcal / 3 013,28 KJ / Energia: 812,75 Kcal / 3 397,30 KJ / Energia: 565,86 Kcal / 2 365,29 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 23,07 g 23,51 g 7,29 g 31,28 g 24,10 g 7,11 g 30,38 g 22,66 g 5,34 g 31,11 g 38,12 g 5,72 g 26,33 g 16,01 g 1,76 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 56,03 g 9,40 g 2,04 g 70,58 g 2,93 g 3,10 g 100,24 g 0,00 g 6,04 g 87,56 g 0,00 g 2,87 g 78,02 g 11,99 g 2,93 g 				
	Fahéjas csiga / Körözöttes kenyér, Uborka / Vajás kenyér, Paradicsom / Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű gabonás keksz / Trappistasajtós kenyér, Uborka				

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek 7-10</b>	<b>Tízórai</b> Túristás szendvics, Uborka / Kifli, Teavaj, Madár tej 0,2l / Házi Húskrémkenyér, Zöldpaprika / Gépsonkás korpás zsemle, Póréhagyma / Nutellás kenyér, Tej poharas 0,2l Energia: 358,15 Kcal / 1 497,07 KJ / Energia: 394,43 Kcal / 1 648,72 KJ / Energia: 259,87 Kcal / 1 086,26 KJ / Energia: 205,58 Kcal / 859,32 KJ / Energia: 333,49 Kcal / 1 393,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 12,96 g 18,02 g 4,67 g 11,22 g 17,31 g 8,27 g 11,87 g 10,87 g 3,17 g 12,52 g 2,60 g 0,73 g 13,00 g 9,70 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 35,60 g 0,00 g 1,17 g 47,98 g 12,20 g 0,24 g 28,32 g 0,00 g 2,16 g 32,79 g 0,00 g 1,18 g 48,15 g 9,60 g 1,27 g 				
	<b>Ebéd</b> Reszelttészta leves, Húsos metélt isk, Túrós Rudi / Lencsegulyás, Túrógombóc tejföllel, Körte / Barackleves mir. ovi, Rakott zöldbab, Piskótaszélet / Csontleves cémmatéttel, Natúr sertésborda isk, Főtt burgonya, Sós kamartás mir. isk / Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Rántott harcsafilé, Rizsi-bizsi, Majonéz mini Energia: 797,69 Kcal / 3 334,34 KJ / Energia: 750,18 Kcal / 3 135,75 KJ / Energia: 712,50 Kcal / 2 978,25 KJ / Energia: 943,87 Kcal / 3 945,38 KJ / Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 36,94 g 31,02 g 6,04 g 41,39 g 13,85 g 2,83 g 20,81 g 28,77 g 5,12 g 34,65 g 34,89 g 7,66 g 28,65 g 19,52 g 3,86 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 90,97 g 0,00 g 6,30 g 111,43 g 1,50 g 1,65 g 87,92 g 14,99 g 1,20 g 119,79 g 29,97 g 3,68 g 94,31 g 0,00 g 2,43 g 				
	Túrós batyu / Szalámis kenyér, Paradicsom / Tejberizs / Főtt tojás, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű / Kifli, sajtós, Banán				

Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00483) Gyermek 7-10</b>	<b>Tízórai</b> Túristás szendvics, Uborka / Kifli, Teavaj, Madár tej 0,2l / Házi Húskrémkenyér, Zöldpaprika / Gépsonkás korpás zsemle, Póréhagyma / Nutellás kenyér, Tej poharas 0,2l Energia: 358,15 Kcal / 1 497,07 KJ / Energia: 394,43 Kcal / 1 648,72 KJ / Energia: 259,87 Kcal / 1 086,26 KJ / Energia: 205,58 Kcal / 859,32 KJ / Energia: 333,49 Kcal / 1 393,99 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 12,96 g 18,02 g 4,67 g 11,22 g 17,31 g 8,27 g 11,87 g 10,87 g 3,17 g 12,52 g 2,60 g 0,73 g 13,00 g 9,70 g 1,63 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 35,60 g 0,00 g 1,17 g 47,98 g 12,20 g 0,24 g 28,32 g 0,00 g 2,16 g 32,79 g 0,00 g 1,18 g 48,15 g 9,60 g 1,27 g 				
	<b>Ebéd</b> Reszelttészta leves, Húsos metélt isk, Túrós Rudi / Lencsegulyás, Túrógombóc tejföllel, Körte / Barackleves mir. ovi, Rakott zöldbab, Piskótaszélet / Csontleves cémmatéttel, Natúr sertésborda isk, Főtt burgonya, Sós kamartás mir. isk / Zöldségkrémleves, Levesgyöngy, Rántott harcsafilé, Rizsi-bizsi, Majonéz mini Energia: 797,69 Kcal / 3 334,34 KJ / Energia: 750,18 Kcal / 3 135,75 KJ / Energia: 712,50 Kcal / 2 978,25 KJ / Energia: 943,87 Kcal / 3 945,38 KJ / Energia: 673,12 Kcal / 2 813,64 KJ Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov Fehérje Zsír T.Zsírsov 36,94 g 31,02 g 6,04 g 41,39 g 13,85 g 2,83 g 20,81 g 28,77 g 5,12 g 34,65 g 34,89 g 7,66 g 28,65 g 19,52 g 3,86 g Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só Szénhidrát Cukor Só 90,97 g 0,00 g 6,30 g 111,43 g 1,50 g 1,65 g 87,92 g 14,99 g 1,20 g 119,79 g 29,97 g 3,68 g 94,31 g 0,00 g 2,43 g 				
	Túrós batyu / Szalámis kenyér, Paradicsom / Tejberizs / Főtt tojás, Margarin, Kenyér teljes kiőrlésű / Kifli, sajtós, Banán				