

Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Szalámis kenyér, Paradicsom Energia: 346,58 Kcal / 1 448,70 KJ Fehérje: 11,05 g, Zsír: 21,29 g, T.Zsír: 6,74 g Szénhidrát: 27,28 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,93 g	Bukta, Vaníliás ízű tej Energia: 803,82 Kcal / 3 359,97 KJ Fehérje: 27,40 g, Zsír: 38,60 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 80,66 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,00 g	Szalámis kenyér, Paradicsom Energia: 346,58 Kcal / 1 448,70 KJ Fehérje: 11,05 g, Zsír: 21,29 g, T.Zsír: 6,74 g Szénhidrát: 27,28 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,93 g	Kifli, kakaós, Kakaó( 0,2l) Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ Fehérje: 12,67 g, Zsír: 3,60 g, T.Zsír: 2,03 g Szénhidrát: 43,25 g, Cukor: 12,20 g, Só: 0,99 g	Tojáskrémes kenyér, Póréhagyma Energia: 226,90 Kcal / 948,44 KJ Fehérje: 7,42 g, Zsír: 9,32 g, T.Zsír: 2,33 g Szénhidrát: 28,07 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,36 g		
		Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Csontleves cérnámetélttel, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Rozs kenyér, Körte Energia: 492,67 Kcal / 2 059,36 KJ Fehérje: 29,95 g, Zsír: 17,68 g, T.Zsír: 3,32 g Szénhidrát: 52,39 g, Cukor: 0,00 g, Só: 2,36 g	Vegy gyümölcslev, Zöldséges bulgur, Vitaminsaláta, Grill csirkecomb isk Energia: 684,86 Kcal / 2 862,71 KJ Fehérje: 42,23 g, Zsír: 21,78 g, T.Zsír: 4,54 g Szénhidrát: 82,01 g, Cukor: 16,98 g, Só: 4,38 g	Pulykaraguleves mir. isk, Diósmetélt, Gyümölcs Energia: 1 229,23 Kcal / 5 138,18 KJ Fehérje: 46,28 g, Zsír: 43,40 g, T.Zsír: 8,72 g Szénhidrát: 161,66 g, Cukor: 24,98 g, Só: 8,12 g	Paradicsom leves, Füstöltcsirke, Burgonyapüré, Káposzta saláta, Kókusz kocka kicsi Energia: 723,33 Kcal / 3 023,52 KJ Fehérje: 36,36 g, Zsír: 21,84 g, T.Zsír: 7,69 g Szénhidrát: 94,25 g, Cukor: 19,56 g, Só: 4,58 g	Zöldborsóleves, Párolt rizs, Rántott sajt isk, Áfonyalekvár Energia: 1 232,38 Kcal / 5 151,35 KJ Fehérje: 42,09 g, Zsír: 60,58 g, T.Zsír: 18,88 g Szénhidrát: 127,96 g, Cukor: 14,46 g, Só: 3,90 g
				Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Körözöttes kenyér, Uborka Energia: 202,40 Kcal / 846,03 KJ Fehérje: 8,22 g, Zsír: 6,41 g, T.Zsír: 2,91 g Szénhidrát: 27,72 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,74 g	Gépsonkás korpás zsemle, Zöldpaprika Energia: 199,42 Kcal / 833,58 KJ Fehérje: 12,16 g, Zsír: 2,59 g, T.Zsír: 0,73 g Szénhidrát: 31,65 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,18 g	Kockasajt, Korpás kifli, Uborka Energia: 206,08 Kcal / 861,41 KJ Fehérje: 8,35 g, Zsír: 5,53 g, T.Zsír: 2,97 g Szénhidrát: 29,63 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,57 g

Heti étlap 2020.12.07. - 2020.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Tej poharas 0,2l, Töltött gabonapáma Energia: 97,06 Kcal / 405,71 KJ Fehérje: 6,80 g, Zsír: 3,00 g, T.Zsír: 1,63 g Szénhidrát: 10,60 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,27 g	Gyümölcs tea, Kifli, Főtt virsli, Mustár Energia: 338,75 Kcal / 1 415,98 KJ Fehérje: 13,35 g, Zsír: 14,23 g, T.Zsír: 4,60 g Szénhidrát: 38,81 g, Cukor: 7,00 g, Só: 1,83 g	Szalámis korpás zsemle, Zöldpaprika Energia: 364,22 Kcal / 1 522,44 KJ Fehérje: 11,28 g, Zsír: 21,20 g, T.Zsír: 6,73 g Szénhidrát: 31,66 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,78 g	Sonkás szendvics ovi, Uborka Energia: 241,94 Kcal / 1 011,31 KJ Fehérje: 12,12 g, Zsír: 7,44 g, T.Zsír: 2,06 g Szénhidrát: 31,36 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,26 g	Iskolatej, Kakaócsiga Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ Fehérje: 10,60 g, Zsír: 15,30 g, T.Zsír: 8,83 g Szénhidrát: 41,50 g, Cukor: 30,00 g, Só: 0,27 g		
		Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Bolognai spagetti, Zöldségleves, Gyümölcs Energia: 733,08 Kcal / 3 064,27 KJ Fehérje: 33,83 g, Zsír: 17,72 g, T.Zsír: 5,46 g Szénhidrát: 108,30 g, Cukor: 2,93 g, Só: 7,25 g	Palóclevés, Buci nudli, Alma Energia: 671,44 Kcal / 2 806,62 KJ Fehérje: 24,80 g, Zsír: 15,91 g, T.Zsír: 3,64 g Szénhidrát: 103,69 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,94 g	Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér teljes kiőrlésű Energia: 523,04 Kcal / 2 186,31 KJ Fehérje: 27,93 g, Zsír: 19,86 g, T.Zsír: 4,63 g Szénhidrát: 57,22 g, Cukor: 0,00 g, Só: 2,09 g	Sütőtökrémes, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta, Rántott csirkeisk, Piskótaszelet Energia: 1 047,81 Kcal / 4 379,85 KJ Fehérje: 33,31 g, Zsír: 50,24 g, T.Zsír: 6,51 g Szénhidrát: 111,14 g, Cukor: 5,00 g, Só: 2,56 g	Fejtett bableves, Harcsapaprikás, Párolt rizs, Banán Energia: 519,54 Kcal / 2 171,68 KJ Fehérje: 23,96 g, Zsír: 18,05 g, T.Zsír: 3,07 g Szénhidrát: 65,22 g, Cukor: 0,00 g, Só: 2,55 g
				Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Túrítás szendvics, Paradicsom Energia: 360,10 Kcal / 1 505,22 KJ Fehérje: 12,91 g, Zsír: 18,04 g, T.Zsír: 4,68 g Szénhidrát: 36,09 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,16 g	Szalámis korpás zsemle, Zöldpaprika Energia: 364,22 Kcal / 1 522,44 KJ Fehérje: 11,28 g, Zsír: 21,20 g, T.Zsír: 6,73 g Szénhidrát: 31,66 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,78 g	Iskolatej, Eperlekváros kenyér Energia: 226,38 Kcal / 946,27 KJ Fehérje: 11,70 g, Zsír: 3,50 g, T.Zsír: 1,63 g Szénhidrát: 36,75 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,27 g

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek 7-10	Túrítás szendvics, Paradicsom Energia: 360,10 Kcal / 1 505,22 KJ Fehérje: 12,91 g, Zsír: 18,04 g, T.Zsír: 4,68 g Szénhidrát: 36,09 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,16 g	Szalámis korpás zsemle, Zöldpaprika Energia: 364,22 Kcal / 1 522,44 KJ Fehérje: 11,28 g, Zsír: 21,20 g, T.Zsír: 6,73 g Szénhidrát: 31,66 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,78 g	Iskolatej, Eperlekváros kenyér Energia: 226,38 Kcal / 946,27 KJ Fehérje: 11,70 g, Zsír: 3,50 g, T.Zsír: 1,63 g Szénhidrát: 36,75 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,27 g	Gyümölcs tea, Bécsi felvágott-marg. kenyér, Paradicsom Energia: 324,28 Kcal / 1 355,49 KJ Fehérje: 11,04 g, Zsír: 13,35 g, T.Zsír: 4,03 g Szénhidrát: 39,49 g, Cukor: 7,00 g, Só: 2,14 g	Tojáskrémes kenyér, Lilahagyma Energia: 227,57 Kcal / 951,24 KJ Fehérje: 7,17 g, Zsír: 9,27 g, T.Zsír: 2,33 g Szénhidrát: 28,57 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,37 g		
		Ebéd	(00483) Gyermekek 7-10	Hagymakrémesleves, Lassagne, Levesgyöngy, Alma Energia: 794,04 Kcal / 3 319,09 KJ Fehérje: 36,68 g, Zsír: 34,99 g, T.Zsír: 10,55 g Szénhidrát: 81,57 g, Cukor: 2,80 g, Só: 3,26 g	Csontleves cérnámetélttel, Zöldborsófőzelék, Natúr pulykamell, Rozs kenyér, Túrós Rudi Energia: 601,33 Kcal / 2 513,56 KJ Fehérje: 36,17 g, Zsír: 26,77 g, T.Zsír: 4,24 g Szénhidrát: 52,20 g, Cukor: 2,00 g, Só: 2,47 g	Márgombóc leves, Rántott hal, Párolt rizs kuk.val, Majonéz mini Energia: 823,52 Kcal / 3 442,31 KJ Fehérje: 37,31 g, Zsír: 39,27 g, T.Zsír: 4,34 g Szénhidrát: 78,67 g, Cukor: 0,00 g, Só: 5,26 g	Gombaleves, Rakott burgonya, Zserbó szelet kicsi Energia: 673,39 Kcal / 2 814,77 KJ Fehérje: 21,70 g, Zsír: 32,81 g, T.Zsír: 7,53 g Szénhidrát: 69,95 g, Cukor: 0,00 g, Só: 2,96 g	Fejtett bableves, Sajtós pogácsa Energia: 512,46 Kcal / 2 142,08 KJ Fehérje: 13,70 g, Zsír: 21,73 g, T.Zsír: 0,25 g Szénhidrát: 62,16 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,85 g
				Uzsonna	(00483) Gyermekek 7-10	Sajtkrémes kenyér, Uborka Energia: 206,18 Kcal / 861,83 KJ Fehérje: 5,71 g, Zsír: 8,13 g, T.Zsír: 4,58 g Szénhidrát: 27,66 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,11 g	Tejberizs Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ Fehérje: 5,61 g, Zsír: 4,42 g, T.Zsír: 0,00 g Szénhidrát: 35,02 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,00 g	Zalais korpás zsemle, Retek Energia: 284,95 Kcal / 1 191,09 KJ Fehérje: 9,81 g, Zsír: 13,35 g, T.Zsír: 4,08 g Szénhidrát: 31,06 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,70 g