






















Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Gabonagolyó			Kifli, Főtt virsli, Ketchup mini			Pulykasonkás korpás zsemle, Uborka			Tonhalkrém, Kenyér teljes kiőrlésű, Uborka		
		Energia: 468,59 Kcal / 1 958,71 KJ			Energia: 365,81 Kcal / 1 529,09 KJ			Energia: 248,93 Kcal / 1 040,53 KJ			Energia: 215,17 Kcal / 899,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,60 g	4,00 g	1,63 g	13,14 g	12,31 g	4,60 g	10,12 g	8,26 g	2,17 g	6,45 g	8,52 g	2,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63,60 g	23,00 g	0,84 g	25,20 g	0,00 g	1,26 g	32,22 g	0,00 g	1,68 g	27,91 g	0,00 g	0,76 g
	Ebéd	Csurgatott tojás leves , Sárgaborsó főzelék , Sertés pörkölt , Kenyér teljes kiőrlésű, Banán			Nyírségi gombóclevés, Darásmetélt			Petrezselymes burgonya , Almaleves mir ovi, Uborka saláta , Sertés flekken ovi, Linzer kanika			Zöldségkrémleves , Párolt rizs , Levesgyöngy, Panírozott Cammambert sajt, Áfonyalekvár		
		Energia: 605,20 Kcal / 2 529,74 KJ			Energia: 761,82 Kcal / 3 184,41 KJ			Energia: 800,84 Kcal / 3 347,51 KJ			Energia: 610,91 Kcal / 2 553,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,99 g	20,23 g	3,80 g	34,01 g	24,61 g	5,05 g	24,88 g	25,01 g	4,25 g	7,85 g	30,35 g	4,92 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
70,95 g		0,00 g	2,54 g	100,04 g	0,00 g	7,96 g	115,24 g	24,98 g	4,01 g	73,71 g	9,67 g	1,94 g	
Uzsonna	Bécsi felvágottas-marg. kenyér, Zöldpaprika			Kifli, sajtos , Alma			Májkrémes zsemle			Gyümölcsjoghurt, Kifli			
	Energia: 298,00 Kcal / 1 245,64 KJ			Energia: 166,77 Kcal / 697,10 KJ			Energia: 242,61 Kcal / 1 014,11 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	
	11,27 g	13,42 g	4,02 g	4,10 g	2,10 g	0,00 g	9,44 g	7,07 g	2,53 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32,68 g	0,00 g	2,14 g	31,30 g	0,00 g	0,02 g	35,01 g	0,00 g	1,51 g	47,53 g	12,99 g	0,49 g	

Heti étlap 2021.11.08. - 2021.11.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Sajtkrém kenyér, Paradicsom			Tojáskrém kenyér, Retek			Húskrém szendvics ovi, Zöldhagyma csomós			Tej poharas 0,2l, Fonott kalács			Körözött kenyér, Uborka		
		Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ			Energia: 218,12 Kcal / 911,74 KJ			Energia: 1 211,69 Kcal / 5 064,86 KJ			Energia: 268,88 Kcal / 1 123,92 KJ			Energia: 202,99 Kcal / 848,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,76 g	8,16 g	4,59 g	6,91 g	9,24 g	2,33 g	64,24 g	21,48 g	4,34 g	12,44 g	4,38 g	1,63 g	8,27 g	6,41 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28,43 g	0,00 g	1,10 g	26,56 g	0,00 g	1,36 g	188,92 g	0,00 g	2,12 g	43,66 g	0,00 g	0,27 g	27,80 g	0,00 g	1,74 g	
																
																
	Ebéd	Vegy gyümölcslev , Tarhonyáshús ovi, Csemege uborka			Frankfurti leves , Mákos metélt , Alma			Köménymagos leves, Rakott káposzta, piritott zsemlekocka, Kenyér teljes kiőrlésű, Kókusz kocka kicsi			Csontleves cémmatéttel , Főtt burgonya , Sós kamartás mir. ovi, Natúr sertésborda ovi			Paradicsom leves , Halfilé párolva zamatos harcsafiléből, Párolt rizs kuk.val, Majonéz vödörös		
		Energia: 550,37 Kcal / 2 300,55 KJ			Energia: 951,43 Kcal / 3 976,98 KJ			Energia: 716,81 Kcal / 2 996,27 KJ			Energia: 844,72 Kcal / 3 530,93 KJ			Energia: 710,31 Kcal / 2 969,10 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
25,43 g		19,96 g	4,56 g	22,90 g	60,13 g	11,10 g	26,50 g	25,83 g	6,15 g	30,84 g	29,25 g	6,44 g	25,50 g	32,49 g	3,84 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
66,17 g	8,99 g	3,03 g	77,87 g	10,99 g	3,05 g	93,14 g	0,00 g	2,75 g	111,62 g	29,97 g	3,14 g	78,09 g	11,99 g	2,32 g		
																
																
Uzsonna	Bécsi felvágottas-marg. kenyér			Gépsonkás korpás zsemle			Pizzás csiga kicsi, Alma			Májkrém kenyér , Zöldpaprika			Kakaócsiga			
	Energia: 290,16 Kcal / 1 212,87 KJ			Energia: 194,52 Kcal / 813,09 KJ			Energia: 52,18 Kcal / 218,11 KJ			Energia: 229,88 Kcal / 960,90 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	10,79 g	13,30 g	4,02 g	11,86 g	2,51 g	0,73 g	0,98 g	2,30 g	0,45 g	10,03 g	8,90 g	3,80 g	3,80 g	12,30 g	7,20 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
31,48 g	0,00 g	2,14 g	30,90 g	0,00 g	1,18 g	12,40 g	0,00 g	0,17 g	27,14 g	0,00 g	1,83 g	30,90 g	30,00 g	0,00 g		
																
																
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna															

Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.




		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Túristás szendvics, Paradicsom	Tej poharas 0,2l, Foci kuglóf	Tojáskrém kenyér, Lilahagyma	Sajtkrém kenyér, Retek	Tej poharas 0,2l, Nutellás kenyér
		Energia: 361,19 Kcal / 1 509,77 KJ	Energia: 229,03 Kcal / 957,35 KJ	Energia: 229,55 Kcal / 959,52 KJ	Energia: 203,68 Kcal / 851,38 KJ	Energia: 333,49 Kcal / 1 393,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,96 g 18,05 g 4,68 g	10,56 g 6,25 g 3,19 g	7,23 g 9,27 g 2,33 g	5,50 g 8,10 g 4,58 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	
	36,29 g 0,00 g 1,16 g	32,36 g 3,75 g 0,29 g	28,98 g 0,00 g 1,37 g	27,30 g 0,00 g 1,10 g	48,15 g 9,60 g 1,27 g	
	Ebéd	Bolognai spagetti, Zöldségleves, Alma	Brokkolikrémleves, Pulyka pörkölt, pirított zsemlekocka, Tészta köret, Nápolyi szelet	Daragaluska leves, Fejtett babfőzelék, Vagdalt ovi, Kenyér teljes kiőrlésű, Banán	Vegy gyümölcslev, Mandulás rántott cs.mell, Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság	Vajgaluska leves, Parajfőzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás
		Energia: 664,22 Kcal / 2 776,44 KJ	Energia: 858,53 Kcal / 3 588,66 KJ	Energia: 795,12 Kcal / 3 323,60 KJ	Energia: 674,86 Kcal / 2 820,91 KJ	Energia: 439,58 Kcal / 1 837,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
32,03 g 16,76 g 5,31 g		31,99 g 43,70 g 9,14 g	27,14 g 37,30 g 7,92 g	34,11 g 22,59 g 3,58 g	19,08 g 14,86 g 3,46 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
94,72 g 2,93 g 5,96 g	82,70 g 9,40 g 1,31 g	86,57 g 0,50 g 2,01 g	82,56 g 8,99 g 2,80 g	56,14 g 0,00 g 1,98 g		
Uzsonna	Natur vajkrém kenyér	Cigánysonka, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom	Gyümölcsjoghurt, Teljes kiőrlésű gabonás keksz	Pizzás kifli, Gyümölcslé	Puding, Kifli	
	Energia: 205,28 Kcal / 858,07 KJ	Energia: 142,20 Kcal / 594,40 KJ	Energia: 254,29 Kcal / 1 062,93 KJ	Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 KJ	Energia: 148,15 Kcal / 619,27 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5,40 g 8,50 g 3,87 g	5,65 g 0,62 g 0,05 g	7,19 g 9,75 g 3,66 g	5,81 g 2,60 g 1,49 g	4,94 g 1,29 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
26,55 g 0,00 g 1,00 g	28,24 g 0,01 g 0,13 g	33,88 g 17,79 g 0,77 g	48,45 g 0,00 g 0,77 g	29,00 g 0,00 g 0,00 g		
(00483) Gyermek 7-10	Uzsonna					

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermekek 7-10	Tízórai	Párizsis k.zsemle, Paradicsom			Kakaócsiga , Tej poharas 0,2l			Főtt virsli, Kifli, Ketchup			Tej poharas 0,2l, Fonott kalács			Trappistasajtos kenyér, Paradicsom		
		Energia: 218,06 Kcal / 911,49 KJ			Energia: 354,24 Kcal / 1 480,72 KJ			Energia: 281,05 Kcal / 1 174,79 KJ			Energia: 268,88 Kcal / 1 123,92 KJ			Energia: 374,53 Kcal / 1 565,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,95 g	5,90 g	2,07 g	10,60 g	15,30 g	8,83 g	12,06 g	12,39 g	4,60 g	12,44 g	4,38 g	1,63 g	13,55 g	22,99 g	9,17 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	32,04 g 0,00 g 1,48 g			41,50 g 30,00 g 0,27 g			30,00 g 2,80 g 1,69 g			43,66 g 0,00 g 0,27 g			27,91 g 0,00 g 1,93 g			
	Ebéd	Zellerleves , Sertés paprikás, Bul-gur			Csontleves cémmetéttel , Zöldborsófőzelék , Pulyka pörkölt , Kenyér teljes kiőrtésű, Banán			Lebbencsleves , Grillezett kakukkfűves csirkemell, Kuszkus, Párolt zöldségköret , Zserbó szelet kicsi			Paradicsomos húsgombóc, Kertészleves mir. ovi, Főtt burgonya			Tejfőlés karfiolleves, Panírozott halrudak , Rizibizi , Majonéz mini		
		Energia: 473,45 Kcal / 1 979,02 KJ			Energia: 564,01 Kcal / 2 357,56 KJ			Energia: 823,72 Kcal / 3 443,15 KJ			Energia: 784,72 Kcal / 3 280,13 KJ			Energia: 583,93 Kcal / 2 440,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,07 g	19,33 g	4,53 g	30,52 g	19,96 g	3,69 g	38,55 g	27,77 g	3,21 g	31,90 g	21,55 g	3,61 g	17,81 g	23,33 g	2,87 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
53,57 g 0,00 g 1,64 g			64,57 g 2,00 g 1,83 g			105,16 g 0,00 g 2,00 g			114,24 g 13,99 g 4,88 g			73,85 g 0,00 g 1,04 g				
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Kifli			Kockasajt , Kifli			Túrós batyu, Alma			Szalámis korpás zsemle, Retek			Tejberizs			
	Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 180,46 Kcal / 754,32 KJ			Energia: 303,38 Kcal / 1 268,13 KJ			Energia: 359,76 Kcal / 1 503,80 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	
	9,73 g	6,10 g	3,13 g	7,48 g	5,31 g	2,97 g	9,20 g	5,40 g	0,00 g	11,02 g	21,12 g	6,73 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				
47,53 g 12,99 g 0,49 g			25,48 g 0,00 g 0,56 g			51,80 g 0,00 g 0,02 g			30,98 g 0,00 g 1,78 g			35,02 g 0,00 g 0,00 g				

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

(00483)
Gyermek 7-10

		hétfő	kedd
(00483) Gyermek 7-10	Tízórai	Tej poharas 0,2l, Gabonapehely	Soproni felvágott, Kenyér teljes kiőrlésű, Paradicsom
		Energia: 281,51 Kcal / 1 176,71 KJ	Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		10,30 g 5,00 g 1,63 g	8,61 g 4,36 g 1,42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	48,10 g 0,00 g 0,27 g	28,24 g 0,00 g 0,63 g	
			
	Ebéd	Csontleves cénametéttel, Lencsefőzelék, Sertés pörkölt, Kenyér teljes kiőrlésű, Müzliszelet	Tárkonyos Sertésraguleves, Ízes derelye, Alma 1 db
		Energia: 731,87 Kcal / 3 059,22 KJ	Energia: 785,54 Kcal / 3 283,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
40,10 g 24,66 g 4,72 g		29,79 g 15,64 g 2,92 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
86,59 g 7,00 g 2,55 g	127,11 g 0,00 g 2,51 g		
			
Uzsonna	Csirke mell sonkás kenyér, Zöldpaprika	Sajtos rúd, Gyümölcslé	
	Energia: 231,90 Kcal / 969,34 KJ	Energia: 245,40 Kcal / 1 025,77 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	
	10,38 g 8,43 g 2,17 g	5,81 g 2,60 g 1,49 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28,35 g 0,00 g 1,79 g	48,45 g 0,00 g 0,01 g		
