



Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (11-14év)3x	Tej poharas 0,2l*, Kornspitz *	Tejeskávé (11-14), Briós*	Tej poharas 0,2l*, Sajtos stangli*	Tej poharas 0,2l*, Panini *	Tej poharas 0,2l*, Flört magvas zsemle*
		Energia: 260,84 Kcal / 1 090,31 KJ	Energia: 552,76 Kcal / 2 310,54 KJ	Energia: 290,98 Kcal / 1 216,30 KJ	Energia: 236,73 Kcal / 989,53 KJ	Energia: 268,21 Kcal / 1 121,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,60 g 4,20 g 2,83 g	18,60 g 12,74 g 5,74 g	12,80 g 5,50 g 2,53 g	11,00 g 3,30 g 1,93 g	12,80 g 9,69 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	40,00 g 3,90 g 0,27 g	90,28 g 27,46 g 1,22 g	46,80 g 5,40 g 0,27 g	39,30 g 3,90 g 0,27 g	32,12 g 0,00 g 0,71 g	
	7	1,3,7	7	7	1,3,7,(8),(11)	
	(00483) Gyermekek (7-10)3x	Tej poharas 0,2l*, Kornspitz *	Briós*, Tejeskávé (7-10)	Sajtos stangli*, Tej poharas 0,2l*	Tej poharas 0,2l*, Panini *	Tej poharas 0,2l*, Flört magvas zsemle*
		Energia: 260,84 Kcal / 1 090,31 KJ	Energia: 552,76 Kcal / 2 310,54 KJ	Energia: 290,98 Kcal / 1 216,30 KJ	Energia: 236,73 Kcal / 989,53 KJ	Energia: 268,21 Kcal / 1 121,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
12,60 g 4,20 g 2,83 g		18,60 g 12,74 g 5,74 g	12,80 g 5,50 g 2,53 g	11,00 g 3,30 g 1,93 g	12,80 g 9,69 g 1,63 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
40,00 g 3,90 g 0,27 g	90,28 g 27,46 g 1,22 g	46,80 g 5,40 g 0,27 g	39,30 g 3,90 g 0,27 g	32,12 g 0,00 g 0,71 g		
7	1,3,7	7	7	1,3,7,(8),(11)		
Ebéd	(00482) Gyermekek (11-14év)3x	Karalábéleves tejfőlé (11-14), Csirkemáj rizottó, Teljeskiőrlésű kenyér*, Alma*, Céklasaláta*	Magyaros burgonyaleves, Teljeskiőrlésű kenyér*, Édeskáposzta főzelék(11-14), Mandarin*	Paradicsomleves (11-14), Tört burgonya isk (11-14), Teljeskiőrlésű kenyér*, Borsos tokány (11-14), Káposzta saláta*, Banán*	Teljeskiőrlésű kenyér*, Szezámagos csirkecomb (11-14), Mexikói vegyes köret (11-14), Párolt rizs isk, Sütőtök krémleves (édes)11-14	Harcsapaprikás (11-14), Penne köret*, Teljeskiőrlésű kenyér*, Vegyes vágott savanyúság*, Kelbimbóleves(11-14)
		Energia: 1 053,26 Kcal / 4 402,63 KJ	Energia: 797,26 Kcal / 3 332,55 KJ	Energia: 1 178,63 Kcal / 4 926,67 KJ	Energia: 1 171,81 Kcal / 4 898,17 KJ	Energia: 877,19 Kcal / 3 666,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		47,02 g 28,18 g 5,85 g	43,98 g 22,05 g 3,37 g	39,24 g 33,63 g 5,60 g	57,90 g 36,25 g 7,81 g	32,83 g 23,24 g 4,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	150,60 g 0,08 g 3,91 g	103,20 g 0,04 g 4,03 g	176,25 g 16,13 g 4,90 g	151,84 g 3,43 g 4,43 g	130,65 g 0,04 g 4,23 g	
	1,6,7,9	1,7,9	1,3,9	1,6,7,9,11	1,4,7,9,(12)	
	(00483) Gyermekek (7-10)3x					





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)3x	Karalábéleves tejfölös, Csirkemáj rizottó , Alma*, Céklasaláta*, Teljeskiőrlésű kenyér*			Magyaros burgonyaleves, Teljeskiőrlésű kenyér*, Édeskáposzta főzelék(7-10), Mandarin*			Paradicsomleves (7-10), Tört burgonya* (7-10), Teljeskiőrlésű kenyér*, Borsos tokány (7-10), Káposzta saláta*, Banán*			Teljeskiőrlésű kenyér*, Szezámagos csirkecomb (7-10), Mexikói vegyes köret (7-10), Sütőtök krémleves (édes)7-10, Párolt rizs			Harcsapaprikás (7-10), Penne köret*, Teljeskiőrlésű kenyér*, Vegyes vágott savanyúság*, Kelbimbóleves(7-10)		
		Energia: 949,77 Kcal / 3 970,04 KJ			Energia: 711,22 Kcal / 2 972,90 KJ			Energia: 1 094,06 Kcal / 4 573,17 KJ			Energia: 1 065,49 Kcal / 4 453,75 KJ			Energia: 764,08 Kcal / 3 193,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,04 g	26,10 g	5,45 g	39,25 g	19,85 g	3,01 g	35,35 g	30,99 g	5,11 g	52,11 g	32,69 g	7,13 g	28,68 g	19,15 g	3,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134,54 g	0,06 g	3,68 g	91,62 g	0,03 g	4,21 g	165,18 g	16,98 g	5,21 g	139,25 g	3,23 g	4,36 g	116,02 g	0,00 g	4,58 g		
1,6,7,9			1,7,9			1,3,9			1,6,7,9,11			1,4,7,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermek (11-14év)3x	Paradicsom*, Félbarna kenyér*, Trapista sajt szeletelt*, Mexikói csemege felvágott*			Lapkasajt db-os*, Kukoricás kenyér*, Vitelma10gr*, Zöldpaprika DB*			Lilahagymás tejfölös-túró, Paradicsom*, Rozskenyér tk. 750gr*			Félbarna kenyér*, Mackósajt natúr 200gr*, Kígyóuborka*			Ketchup mini 15ml*, Félbarna kenyér*, Virsli baromfi, sertés*		
		Energia: 354,28 Kcal / 1 480,89 KJ			Energia: 503,43 Kcal / 2 104,34 KJ			Energia: 224,77 Kcal / 939,54 KJ			Energia: 249,55 Kcal / 1 043,12 KJ			Energia: 324,73 Kcal / 1 357,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,85 g	12,32 g	5,39 g	31,01 g	26,61 g	0,28 g	10,84 g	4,83 g	2,43 g	10,42 g	5,41 g	3,10 g	13,66 g	10,90 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,83 g	0,00 g	1,90 g	41,84 g	4,90 g	0,01 g	33,08 g	0,00 g	0,03 g	37,66 g	1,60 g	1,42 g	41,43 g	0,00 g	1,40 g		
1,7,(6)			7			7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)3x	Paradicsom*, Félbarna kenyér*, Mexikói csemege felvágott*, Trapista sajt szeletelt*			Kukoricás kenyér*, Lapkasajt db-os*, Zöldpaprika DB*, Vitelma10gr*			Lilahagymás tejfölös-túró, Paradicsom*, Rozskenyér tk. 750gr*			Félbarna kenyér*, Mackósajt natúr 200gr*, Kígyóuborka*			Ketchup mini 15ml*, Félbarna kenyér*, Virsli baromfi, sertés*		
		Energia: 308,64 Kcal / 1 290,12 KJ			Energia: 477,10 Kcal / 1 994,28 KJ			Energia: 203,17 Kcal / 849,25 KJ			Energia: 221,34 Kcal / 925,20 KJ			Energia: 298,87 Kcal / 1 249,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16,58 g	11,02 g	5,03 g	30,25 g	26,52 g	0,24 g	10,28 g	4,57 g	2,31 g	9,24 g	5,29 g	3,10 g	12,68 g	10,80 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,82 g	0,00 g	1,70 g	36,42 g	4,20 g	0,01 g	29,02 g	0,00 g	0,03 g	32,09 g	1,60 g	1,21 g	36,20 g	0,00 g	1,20 g		
1,7,(6)			7			7			1,(6),(7)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

.....
Élelmezésvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

