



Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Banános tej, Kakaós csiga	Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros, Zsemle, magvas, Kígyóuborka	Tej , Magyorkrém , Félbarna kenyér	Almás tea, Áfonyás túrókrém, Graham kenyér	Fahéjas kakaó, Sajtos pogácsa 50g										
		Energia: 516,04 Kcal / 2 157,05 KJ		Energia: 341,29 Kcal / 1 426,59 KJ		Energia: 155,67 Kcal / 650,70 KJ		Energia: 133,22 Kcal / 556,86 KJ		Energia: 404,31 Kcal / 1 690,02 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,70 g	21,65 g	11,64 g	6,08 g	17,90 g	7,78 g	9,22 g	5,03 g	2,05 g	5,80 g	2,34 g	1,23 g	12,15 g	20,78 g	6,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,72 g	0,16 g	0,93 g	37,10 g	10,04 g	0,67 g	18,07 g	19,20 g	0,45 g	21,27 g	16,00 g	0,10 g	41,69 g	10,99 g	1,33 g		
1,7,15,(6),(12)		1,3,7,(8),(11)		1,6,7,8		1,7		1,7,(6),(12)								
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Magyaros burgonyaleves, Fejtett babfőzelék , Sertés pörkölt, Mandarin	Meggyleves , Párolt csirkemell, Sajtmártás , Kukoricás rizs	Fokhagyma krémleves, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Levesgyöngy	Zöldségleves , Sóskafezelék , Burgonya sós féladag , Főtt virsli, Banán	Halgulyás, Túrós metélt isk, Tejföl 12 %										
		Energia: 932,90 Kcal / 3 899,52 KJ		Energia: 949,83 Kcal / 3 970,29 KJ		Energia: 939,09 Kcal / 3 925,40 KJ		Energia: 658,79 Kcal / 2 753,74 KJ		Energia: 833,57 Kcal / 3 484,32 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,97 g	49,75 g	12,09 g	37,77 g	40,42 g	13,15 g	36,97 g	55,90 g	18,52 g	18,92 g	30,47 g	9,63 g	36,60 g	31,55 g	12,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,73 g	0,10 g	3,83 g	106,87 g	20,08 g	6,48 g	71,23 g	0,21 g	4,59 g	74,99 g	12,04 g	5,91 g	99,05 g	0,05 g	3,44 g		
1,7,10,(12)		1,3,7		1,3,7,9		1,7,9,(6),(10)		1,3,4,7,9								
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Kakaó poharas 0,2l, Kifli	Marhapárizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Kópé szelet, Liga margarin, Jégcsap retek, Rozsos stangli	Kenőmájás, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka										
		Energia: 101,53 Kcal / 424,40 KJ		Energia: 257,27 Kcal / 1 075,39 KJ		Energia: 109,85 Kcal / 459,17 KJ		Energia: 342,08 Kcal / 1 429,89 KJ		Energia: 310,43 Kcal / 1 297,60 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,87 g	6,20 g	1,27 g	12,67 g	3,60 g	2,03 g	3,87 g	8,77 g	2,92 g	13,50 g	14,12 g	4,26 g	13,02 g	12,65 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6,50 g	0,01 g	0,93 g	43,25 g	12,20 g	0,99 g	3,99 g	0,01 g	1,56 g	60,13 g	2,60 g	2,39 g	35,75 g	0,00 g	2,07 g		
1,3,7,10,(12)		1,3,7		1,(6),(7),(10)		1,3,7,11,(6),(10)		1,3,7,(6),(10)								





Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karamell, Kifli teljes kiőrlésű, Liga margarin	Barackos tea, Füstölt sonka, Liga margarin, Graham kenyér, Zöldpaprika	Tejeskávét, Kalács fonott	Erdei gyümölcsstea, Lönccsfelvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paradicsom	Epres tej, Sajtos rúd
		Energia: 301,72 Kcal / 1 261,19 KJ	Energia: 160,33 Kcal / 670,18 KJ	Energia: 179,27 Kcal / 749,35 KJ	Energia: 107,13 Kcal / 447,80 KJ	Energia: 351,72 Kcal / 1 470,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,87 g 8,37 g 3,30 g	10,09 g 7,02 g 2,18 g	9,05 g 3,87 g 2,19 g	1,39 g 4,80 g 1,23 g	13,72 g 18,20 g 9,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
43,76 g 10,99 g 0,93 g	14,15 g 10,01 g 0,69 g	26,79 g 10,28 g 0,38 g	14,82 g 9,99 g 1,16 g	32,83 g 0,17 g 0,77 g		
1,7	1,(6),(7),(12)	1,3,7	1,(6),(7)	1,3,7,15		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Dínó falatok, Alma	Zöldbableves, Húsgombóc, Paradicsom mártás 11-14, Burgonya sós féladag	BrokkolikréMLEVES, BBQ csirkecomb, Gersli, Napraforgómag, Káposztasaláta	Májgombóc leves, Bakonyi tokány, Galuska köret	Legényfogó leves, Szilvás gombóc, Fahéjas szórat
		Energia: 676,16 Kcal / 2 826,35 KJ	Energia: 827,86 Kcal / 3 460,45 KJ	Energia: 872,93 Kcal / 3 648,85 KJ	Energia: 590,20 Kcal / 2 467,04 KJ	Energia: 454,69 Kcal / 1 900,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		21,67 g 26,63 g 4,28 g	25,01 g 40,47 g 10,39 g	49,09 g 41,22 g 7,80 g	21,74 g 38,59 g 13,45 g	15,98 g 21,86 g 3,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85,85 g 9,09 g 3,39 g	89,42 g 20,73 g 5,67 g	75,68 g 0,30 g 4,64 g	37,70 g 1,53 g 4,76 g	49,23 g 10,04 g 3,72 g		
1,3,6,7,9,11,(10)	1,3,7,9	1,7,15,(3),(6),(10),(12)	1,3,7,9,(6)	1,7,9		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Snidlinges túrókrém, Félbarna kenyér	Keksz, teljes kiőrlésű, Mandarin	Tonhalkrém, Lilahagyma, Zsemle, teljes kiőrlésű	Főtt tojás, Liga margarin, Korn spitz	Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Zöldpaprika
		Energia: 101,49 Kcal / 424,23 KJ	Energia: 480,51 Kcal / 2 008,53 KJ	Energia: 263,51 Kcal / 1 101,47 KJ	Energia: 352,48 Kcal / 1 473,37 KJ	Energia: 303,06 Kcal / 1 266,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7,45 g 5,92 g 3,06 g	8,76 g 15,94 g 1,22 g	8,46 g 7,97 g 1,24 g	14,99 g 11,30 g 2,94 g	13,03 g 11,61 g 3,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
4,57 g 0,00 g 0,90 g	73,24 g 19,80 g 0,84 g	39,54 g 0,00 g 1,59 g	43,84 g 1,50 g 1,80 g	36,44 g 0,00 g 2,04 g		
1,7	1	1,3,4,7,10,(6)	1,3,7,11	1,3,7,(6)		

