

Heti étlap 2017.04.03. - 2017.04.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Pizzás csiga			Gyümölcsstea, Felvágott , Minimargarin 10g, Félbarna kenyér			Karamellástej, Kalács kakaós 500g, Minivaj 20g-os, Mogyorókrém 30g			Tej 4dl , Gabonapehely, kakaós DB, Lönchúsos szendvics			Citromos tea , Kőrözött túró házi , Zöldpaprika, Félbarna kenyér		
		Energia: 428,33 Kcal / 1 790,42 KJ			Energia: 549,56 Kcal / 2 297,16 KJ			Energia: 802,15 Kcal / 3 352,99 KJ			Energia: 534,21 Kcal / 2 233,00 KJ			Energia: 455,23 Kcal / 1 902,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,80 g	14,70 g	3,26 g	20,53 g	23,76 g	7,72 g	21,53 g	36,56 g	13,16 g	26,95 g	21,04 g	7,99 g	19,07 g	12,00 g	5,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,00 g	0,00 g	0,53 g	62,52 g	19,99 g	3,70 g	95,81 g	42,88 g	0,54 g	58,62 g	0,00 g	3,02 g	66,98 g	19,99 g	2,76 g		
7			1,(6),(7)			1,3,6,7,8			1,3,7,11,(6)			1,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Sertésraguleves , Túrós csusza , Alma			Csontleves tésztabetéttel , Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér			Lebbencsleves , Rakott zöldbab *mir.*			Tejszínes hagymakrémleves, Rántott sertésszelet , Tavaszi rizs , Csemege uborka			Zöldborsóleves mir. , Sós kamartás mir. , Főtt tojás , Félbarna kenyér		
		Energia: 1 038,15 Kcal / 4 339,47 KJ			Energia: 660,26 Kcal / 2 759,89 KJ			Energia: 724,23 Kcal / 3 027,28 KJ			Energia: 1 492,49 Kcal / 6 238,61 KJ			Energia: 773,97 Kcal / 3 235,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49,81 g	47,72 g	14,64 g	36,54 g	28,35 g	5,04 g	25,11 g	38,67 g	11,04 g	50,21 g	78,76 g	15,56 g	28,63 g	25,18 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,45 g	0,00 g	6,76 g	80,19 g	0,48 g	4,66 g	67,42 g	0,00 g	5,00 g	143,72 g	0,00 g	8,22 g	105,42 g	0,00 g	5,53 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Paradicsom mártás , Sertés sült , Félbarna kenyér			Debreceni sertéstokány, Tészta köret (klf.) 100 g, Csemege uborka			Csirkemáj rizottó , Céklasaláta, csemege szeletelt			Brassói aprópecsenye (friss) , Vegyes vágott savanyúság					
		Energia: 803,96 Kcal / 3 360,55 KJ			Energia: 757,01 Kcal / 3 164,30 KJ			Energia: 751,39 Kcal / 3 140,81 KJ			Energia: 601,99 Kcal / 2 516,32 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,72 g	24,41 g	4,64 g	39,55 g	31,62 g	5,09 g	39,80 g	23,25 g	6,05 g	34,60 g	21,70 g	5,78 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,42 g	14,99 g	4,60 g	77,74 g	0,00 g	8,34 g	94,39 g	7,99 g	4,28 g	65,21 g	0,00 g	3,24 g	g	g	g		
1,9,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,10			7,(1)			(1),(12)			1,7,(6)				



Heti étlap 2017.04.10. - 2017.04.14.

		hétfő	kedd	szerda
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tej 4dl , Briós	Tejeskávé , Párizsi, Minivaj 20g-os, Félbarna kenyér	Citromos tea , Tojásrántotta , Félbarna kenyér
		Energia: 576,95 Kcal / 2 411,65 Kj	Energia: 750,55 Kcal / 3 137,30 Kj	Energia: 613,77 Kcal / 2 565,56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,68 g 14,99 g 6,96 g	27,68 g 35,86 g 15,68 g	24,18 g 29,15 g 5,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86,14 g 15,47 g 1,42 g	78,38 g 19,98 g 3,83 g	62,72 g 19,99 g 3,00 g		
1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,(6),(7)		
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Spárgakrémleves (gran.) , Levesgyöngy, Kaszinó sertésszelet, Teljes kiörlésű kenyér	Karfiolles mir. , Reszelt sertésmáj , Törtburgonya, Céklasaláta, csemege szeletelt, Müzli szelet, Mandarin	Csurgatott tojás leves , Sonkás kocka tejföllel
		Energia: 862,60 Kcal / 3 605,67 Kj	Energia: 938,96 Kcal / 3 924,85 Kj	Energia: 740,30 Kcal / 3 094,45 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,23 g 38,30 g 7,76 g	50,91 g 27,81 g 6,95 g	30,45 g 29,91 g 5,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
98,63 g 0,30 g 6,22 g	117,98 g 8,78 g 6,08 g	86,43 g 0,00 g 5,12 g		
1,3,7	1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11), (12)	1,3,7,9,(6)		
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Darásmetélt barackkízzel , Alma	zöldborsófőzelék mir., Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér	
		Energia: 764,21 Kcal / 3 194,40 Kj	Energia: 886,83 Kcal / 3 706,95 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18,56 g 18,22 g 2,20 g	37,88 g 39,81 g 10,75 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
130,02 g 22,13 g 2,61 g	93,00 g 0,00 g 5,44 g	g g g		
1,3,(12)	1,3,7,11,(6)	1,3,(6),(7)		



Heti étlap 2017.04.17. - 2017.04.21.

		szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Kakaó , Kalács fonott nagy 500g, Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os			Tej 4dl , Soproni felvágott, Minimargarin 10g, Paradicsom, Félbarna kenyér			Citromos tea , Főtt virsli , Ketchup, Mustár vödrös, Félbarna kenyér		
		Energia: 894,67 Kcal / 3 739,72 Kj			Energia: 738,98 Kcal / 3 088,94 Kj			Energia: 723,67 Kcal / 3 024,94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,92 g	32,95 g	15,57 g	32,72 g	38,50 g	14,34 g	29,94 g	34,83 g	12,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122,55 g	43,17 g	0,54 g	64,52 g	0,00 g	2,23 g	71,53 g	22,79 g	6,49 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,10,(6),(7),(12)				
Ebéd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Vajas galuska leves , Rakott kel, Teljes kiőrlésű kenyér			Rizsleves , Lubipecsenye, Galuska			Hamisgulyás , Lecsós sertésszel , Árpagyöngy		
		Energia: 881,19 Kcal / 3 683,37 Kj			Energia: 1 210,48 Kcal / 5 059,81 Kj			Energia: 1 090,58 Kcal / 4 558,62 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		42,36 g	45,86 g	13,90 g	57,23 g	52,94 g	12,39 g	44,53 g	36,68 g	7,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,20 g	0,30 g	6,56 g	124,65 g	0,00 g	7,23 g	141,01 g	0,00 g	8,94 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(10),(11),(12)				
Vacsora	(00484) Gyermekek (15-18 év)	Tarhonyáshús, Ecetes alm paprika, csípős, Alma			Brokkolífőzlék mir. , Vagdalt pogácsa, Félbarna kenyér, Nápolyi szelet 27%					
		Energia: 737,83 Kcal / 3 084,13 Kj			Energia: 1 177,89 Kcal / 4 923,58 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,16 g	25,27 g	5,07 g	41,76 g	53,54 g	15,36 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85,99 g	0,80 g	5,08 g	130,48 g	12,49 g	5,67 g	g	g	g		
1,3,(10),(12)			1,3,7,11,(5),(6),(8)			1,10,(6),(7),(12)				



## Heti étlap 2017.04.24. - 2017.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Tej 4dl , Kakaóscsiga			Citromos tea , Joghurt gyümölcsös, Minimargarin 10g, Kifli			Karamellástej, Zala felvágott, Minimargarin 10g, Félbarna kenyér			Tej 4dl , Kenőmájás, Zöldpaprika, Félbarna kenyér			Gyümölcstea, sonkás tojásrántotta, Félbarna kenyér		
		Energia: 451,30 Kcal / 1 886,43 KJ			Energia: 386,71 Kcal / 1 616,45 KJ			Energia: 761,00 Kcal / 3 180,98 KJ			Energia: 726,43 Kcal / 3 036,48 KJ			Energia: 569,16 Kcal / 2 379,09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,40 g	18,30 g	3,26 g	8,44 g	7,65 g	1,90 g	33,94 g	29,72 g	10,98 g	37,94 g	34,65 g	15,92 g	30,03 g	20,74 g	4,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,10 g	0,00 g	0,53 g	70,36 g	19,99 g	0,10 g	88,54 g	24,98 g	4,23 g	64,84 g	0,00 g	4,88 g	64,70 g	19,99 g	4,00 g		
7			1,7			1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Zöldségleves , Babfőzelék, Sült oldalas , Teljes kiőrlésű kenyér			Lencseleves , Rakott burgonya , Káposzta saláta			Kertészleves , Tejsz.gombás csirke , Tarhonya köret			Májgaluska leves , Gránátos kocka , Ecetes almapaprika, csipős, Alma			Fahéjas szilvaleves, Köményes sertéssült , Törtburgonya, Vegyes vágott savanyúság		
		Energia: 978,58 Kcal / 4 090,46 KJ			Energia: 1 099,13 Kcal / 4 594,36 KJ			Energia: 960,73 Kcal / 4 015,85 KJ			Energia: 966,46 Kcal / 4 039,80 KJ			Energia: 722,99 Kcal / 3 022,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		50,04 g	53,51 g	14,84 g	44,61 g	48,90 g	14,41 g	62,97 g	34,43 g	6,76 g	32,08 g	27,06 g	3,40 g	32,27 g	16,93 g	4,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,56 g	0,48 g	7,20 g	117,35 g	11,99 g	7,30 g	98,58 g	0,00 g	6,03 g	146,49 g	0,80 g	5,44 g	107,67 g	24,98 g	4,40 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,11,(10),(12)			1,7,(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>(00484) Gyermekek (15-18 év)</b>	Mészáros tokány, Párolt rizsköret , Csemege uborka			Milánói makaróni, Alma			Bácskai rizseshús , Vegyes vágott savanyúság, Alma			Zalai finom falatok, Sült burgonya, Csemege uborka, Almáskevert, Gyümölcslé sűrítmény					
		Energia: 820,70 Kcal / 3 430,53 KJ			Energia: 725,89 Kcal / 3 034,22 KJ			Energia: 708,88 Kcal / 2 963,12 KJ			Energia: 1 515,13 Kcal / 6 333,24 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,87 g	41,55 g	12,41 g	35,49 g	23,03 g	6,13 g	30,68 g	26,17 g	5,63 g	46,78 g	73,12 g	13,61 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,79 g	0,00 g	7,29 g	91,83 g	1,40 g	4,30 g	86,24 g	0,00 g	2,68 g	164,64 g	27,97 g	6,02 g	g	g	g		
10,(1),(6),(7)			1,3,7,(6)			(1),(12)			1,3,7,10,(6),(11)			1,3,(6),(7)				

