



Heti étlap 2017.03.27. - 2017.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek felsős (11- 14év)	Tízórai	Citromos tea , Olasz felvágott, Margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér	Citromos tea , Bundás kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea , Szendvics sonka, Margarin, Zöldpaprika, T.k. kenyér	Kakaó , Vajkrém, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Tej 1,5 % , Kenőmájás, Paradicsom, T.k. kenyér
		Energia: 386,16 Kcal / 1 614,15 KJ	Energia: 321,45 Kcal / 1 343,66 KJ	Energia: 327,26 Kcal / 1 367,95 KJ	Energia: 338,51 Kcal / 1 414,97 KJ	Energia: 425,54 Kcal / 1 778,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,04 g 15,54 g 5,32 g	11,99 g 10,92 g 1,87 g	15,25 g 6,26 g 1,54 g	14,38 g 4,98 g 2,72 g	20,72 g 17,58 g 8,35 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48,00 g 10,06 g 0,92 g	43,35 g 9,99 g 0,79 g	52,01 g 9,99 g 1,14 g	58,30 g 15,06 g 0,54 g	45,27 g 0,00 g 0,73 g	
	Ebéd	Tejfölös karfiolleves, kiskocka , Provencei fűszeres pulykaragu , Párolt barna rizs, Vegyes vágott savanyúság	Csontleves , Cérnametél , Gyümölcsmártás, Főtt maraha szelet, Főtt burgonya, Banán	Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék , Vajas csirkemell ragu, T.k. kenyér, Sütemény	Rántott leves zsemlekockával, Bolognai makaróni, Alma	Zöldséges daragaluska leves, Frankfurti sertéstokány, Tökmagos párolt rizs, Csemege uborka
		Energia: 787,80 Kcal / 3 293,00 KJ	Energia: 649,61 Kcal / 2 715,37 KJ	Energia: 1 228,46 Kcal / 5 134,96 KJ	Energia: 1 085,50 Kcal / 4 537,39 KJ	Energia: 857,85 Kcal / 3 585,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32,69 g 37,48 g 7,63 g	28,33 g 18,69 g 7,18 g	48,32 g 51,10 g 6,98 g	43,04 g 46,20 g 12,86 g	32,56 g 39,84 g 9,61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78,96 g 0,00 g 2,73 g	89,99 g 14,99 g 0,92 g	140,14 g 11,99 g 3,09 g	122,40 g 0,00 g 2,76 g	91,14 g 0,00 g 3,53 g		
Uzsonna	Pritaminos túrókrém, T.k. zsemle, Alma	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, T.k. kenyér	Kockasajt , Kifli korpás, Mandarin	Húskrém házi, Zöldpaprika, T.k. kenyér	Csokis croissant, Mandarin	
	Energia: 373,77 Kcal / 1 562,36 KJ	Energia: 310,51 Kcal / 1 297,93 KJ	Energia: 147,22 Kcal / 615,38 KJ	Energia: 346,98 Kcal / 1 450,38 KJ	Energia: 310,52 Kcal / 1 297,97 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	10,86 g 18,71 g 5,47 g	12,42 g 11,14 g 3,60 g	5,09 g 5,55 g 2,98 g	10,59 g 16,04 g 4,45 g	6,85 g 9,55 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39,42 g 0,00 g 0,68 g	39,77 g 0,00 g 0,60 g	18,30 g 0,00 g 0,12 g	39,64 g 0,00 g 0,35 g	46,40 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2017.03.27. - 2017.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek felsős (11- 14év)	Uzsonna					





Heti étlap 2017.03.27. - 2017.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek alsós (7-10)	Tízórai	Citromos tea , Olasz felvágott, Margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér	Citromos tea , Bundás kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea , Szendvics sonka, Margarin, Zöldpaprika, T.k. kenyér	Kakaó , Vajkrém, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Tej 1,5 % , Kenőmájás, Paradicsom, T.k. kenyér
		Energia: 386,16 Kcal / 1 614,15 KJ	Energia: 321,45 Kcal / 1 343,66 KJ	Energia: 327,26 Kcal / 1 367,95 KJ	Energia: 318,44 Kcal / 1 331,08 KJ	Energia: 425,54 Kcal / 1 778,76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,04 g 15,54 g 5,32 g	11,99 g 10,92 g 1,87 g	15,25 g 6,26 g 1,54 g	14,38 g 4,98 g 2,72 g	20,72 g 17,58 g 8,35 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	48,00 g 10,06 g 0,92 g	43,35 g 9,99 g 0,79 g	52,01 g 9,99 g 1,14 g	53,30 g 10,06 g 0,54 g	45,27 g 0,00 g 0,73 g	
	Ebéd	Tejfölös karfiolleves, kiskocka , Provencei fűszeres pulykaragu , Párolt barna rizs, Vegyes vágott savanyúság	Csontleves , Cérnametél , Gyümölcsmártás, Főtt maraha szelet, Főtt burgonya, Banán	Tarhonyaleves, Zöldborsófőzelék , Vajas csirkemell ragu, T.k. kenyér, Sütemény	Rántott leves zsemlekockával, Bolognai makaróni, Alma	Zöldséges daragaluska leves, Frankfurti sertéstokány, Tökmagos párolt rizs, Csemege uborka
		Energia: 787,80 Kcal / 3 293,00 KJ	Energia: 649,61 Kcal / 2 715,37 KJ	Energia: 1 228,46 Kcal / 5 134,96 KJ	Energia: 987,14 Kcal / 4 126,25 KJ	Energia: 857,85 Kcal / 3 585,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32,69 g 37,48 g 7,63 g	28,33 g 18,69 g 7,18 g	48,32 g 51,10 g 6,98 g	38,43 g 41,69 g 11,38 g	32,56 g 39,84 g 9,61 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78,96 g 0,00 g 2,73 g	89,99 g 14,99 g 0,92 g	140,14 g 11,99 g 3,09 g	112,72 g 0,00 g 2,55 g	91,14 g 0,00 g 3,53 g		
Uzsonna	Pritaminos túrókrém, T.k. zsemle, Alma	Zala felvágott, Margarin, Paradicsom, T.k. kenyér	Kockasajt , Kifli korpás, Mandarin	Húskrém házi, Zöldpaprika, T.k. kenyér	Csokis croissant, Mandarin	
	Energia: 373,77 Kcal / 1 562,36 KJ	Energia: 310,51 Kcal / 1 297,93 KJ	Energia: 147,22 Kcal / 615,38 KJ	Energia: 346,98 Kcal / 1 450,38 KJ	Energia: 310,52 Kcal / 1 297,97 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	10,86 g 18,71 g 5,47 g	12,42 g 11,14 g 3,60 g	5,09 g 5,55 g 2,98 g	10,59 g 16,04 g 4,45 g	6,85 g 9,55 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
39,42 g 0,00 g 0,68 g	39,77 g 0,00 g 0,60 g	18,30 g 0,00 g 0,12 g	39,64 g 0,00 g 0,35 g	46,40 g 0,00 g 0,00 g		





Heti étlap 2017.03.27. - 2017.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00483) Gyermek alsós (7-10)	Uzsonna					

AZ étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Varga Zsolt
konyhafőnök

Székelyföldiné Górné Ágnes
dietetikus

