



## Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
<b>(00482) Gyermek felsős (11- 14év)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea , Soproni felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Főtt tojás, Margarin, Jégcsap retek, Rozskenyér	Kakaó , Trappista sajt, Margarin, Paradicsom, T.k. kenyér	Tej 1,5 %, Rigó (szezámmagos), Margarin								
		Energia: 384,76 Kcal / 1 608,30 KJ	Energia: 275,82 Kcal / 1 152,93 KJ	Energia: 505,22 Kcal / 2 111,82 KJ	Energia: 337,08 Kcal / 1 408,99 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,94 g	15,54 g	5,32 g	9,07 g	5,55 g	1,29 g	24,23 g	17,85 g	10,09 g	14,89 g	7,47 g	2,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	47,75 g	10,06 g	0,47 g	46,95 g	7,99 g	0,58 g	60,97 g	14,99 g	0,77 g	51,82 g	0,00 g	0,17 g	
	<b>Ebéd</b>	Majorannás burgonyaleves, Finomfőzelék, Natúr csirkemell, T.k. kenyér, Múzliszelet	Almaleves , Lecsós csirkemáj , Tarhonya köret, Vegyes vágott savanyúság	Kertészleves, kiskocka , Bazsalikomos pulykaaprópecsenye, Párolt rizs , Csemege uborka	Gyümölcsle , Bolognai makaróni, Alma								
		Energia: 708,93 Kcal / 2 963,33 KJ	Energia: 809,44 Kcal / 3 383,46 KJ	Energia: 743,76 Kcal / 3 108,92 KJ	Energia: 733,50 Kcal / 3 066,03 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37,69 g	30,29 g	5,51 g	37,74 g	31,25 g	7,47 g	26,18 g	36,75 g	5,82 g	32,35 g	18,44 g	5,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,35 g	6,59 g	4,68 g	92,89 g	15,98 g	3,30 g	76,08 g	0,00 g	4,51 g	107,51 g	0,00 g	2,39 g		
<b>Uzsonna</b>	Lenmagos csavart rúd, Narancs	Tonhal krém, Zöldpaprika, T.k. kenyér, Alma	Kárpát szalámi, Margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér, Narancs	Túrós táska									
	Energia: 314,87 Kcal / 1 316,16 KJ	Energia: 335,65 Kcal / 1 403,02 KJ	Energia: 356,39 Kcal / 1 489,71 KJ	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ									
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5,45 g	15,85 g	0,00 g	12,75 g	7,38 g	1,56 g	11,80 g	11,20 g	3,61 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34,35 g	0,00 g	0,01 g	53,43 g	0,00 g	0,26 g	50,55 g	0,07 g	0,83 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g		





Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

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



Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
<b>(00483) Gyermek alsós (7-10)</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea , Soproni felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea , Főtt tojás, Margarin, Jégcsap retek, Rozskenyér	Kakaó , Trappista sajt, Margarin, Paradicsom, T.k. kenyér	Tej 1,5 %, Rigó (szezámmagos), Margarin
		Energia: 384,76 Kcal / 1 608,30 Kj	Energia: 275,82 Kcal / 1 152,93 Kj	Energia: 485,15 Kcal / 2 027,93 Kj	Energia: 337,08 Kcal / 1 408,99 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,94 g 15,54 g 5,32 g	9,07 g 5,55 g 1,29 g	24,23 g 17,85 g 10,09 g	14,89 g 7,47 g 2,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	47,75 g 10,06 g 0,47 g	46,95 g 7,99 g 0,58 g	55,97 g 9,99 g 0,77 g	51,82 g 0,00 g 0,17 g	
	<b>Ebéd</b>	Majorannás burgonyaleves, Finomfőzelék, Natúr csirkemell, T.k. kenyér, Műzliszelet	Almaleves , Lecsós csirkemáj , Tarhonya köret, Vegyes vágott savanyúság	Kertészleves, kiskocka , Bazsalikomos pulykaaprópecsenye, Párolt rizs , Csemege uborka	Gyümölcsle , Bolognai makaróni, Alma
		Energia: 676,92 Kcal / 2 829,53 Kj	Energia: 809,44 Kcal / 3 383,46 Kj	Energia: 744,16 Kcal / 3 110,59 Kj	Energia: 670,68 Kcal / 2 803,44 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		33,67 g 28,73 g 5,31 g	37,74 g 31,25 g 7,47 g	26,19 g 36,75 g 5,82 g	28,45 g 16,55 g 4,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,91 g 6,59 g 4,35 g	92,89 g 15,98 g 3,30 g	76,17 g 0,00 g 4,51 g	100,05 g 0,00 g 2,20 g		
<b>Uzsonna</b>	Lenmagos csavart rúd, Narancs	Tonhal krém, Zöldpaprika, T.k. kenyér, Alma	Kárpát szalámi, Margarin, Jégcsap retek, Félbarna kenyér, Narancs	Túrós táská	
	Energia: 314,87 Kcal / 1 316,16 Kj	Energia: 335,65 Kcal / 1 403,02 Kj	Energia: 356,39 Kcal / 1 489,71 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5,45 g 15,85 g 0,00 g	12,75 g 7,38 g 1,56 g	11,80 g 11,20 g 3,61 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,35 g 0,00 g 0,01 g	53,43 g 0,00 g 0,26 g	50,55 g 0,07 g 0,83 g	0,00 g 0,00 g 0,00 g		





### Heti étlap 2017.06.12. - 2017.06.16.

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

AZ étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Varga Zsolt  
konyhafőnök

Székelyföldiné Górné Ágnes  
dietetikus

