

Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej, Kukoricapehely (corn flakes)			Citromos tea, TK kenyér , Méz , Margarin			Tejeskávé, Kalács			Tej, Pogácsa kicsi magvas			Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, TK kenyér		
		Energia: 231.56 Kcal / 967.92 Kj			Energia: 279.52 Kcal / 1,168.39 Kj			Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 Kj			Energia: 303.09 Kcal / 1,266.92 Kj			Energia: 265.99 Kcal / 1,111.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.11 g	5.78 g	3.07 g	4.33 g	5.90 g	1.54 g	11.88 g	7.34 g	3.71 g	9.26 g	18.70 g	6.62 g	5.86 g	7.30 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.50 g	0.00 g	0.91 g	51.82 g	26.08 g	0.68 g	50.30 g	14.99 g	0.29 g	24.08 g	0.00 g	1.02 g	43.79 g	17.98 g	0.72 g
		7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,(6),(7)		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Főtt tojás			Magyaros zöldborsóleves, Sajtós-tejfőlés tészta			Árpagyöngy leves, Sertéssült, Lencsefőzelék			Zöldségleves, Görög csirkemell , Párolt rizs			Palócleves , Piskóta kocka , Csoki öntet		
		Energia: 275.35 Kcal / 1,150.96 Kj			Energia: 554.00 Kcal / 2,315.72 Kj			Energia: 519.24 Kcal / 2,170.42 Kj			Energia: 459.59 Kcal / 1,921.09 Kj			Energia: 589.26 Kcal / 2,463.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.40 g	12.33 g	1.95 g	21.15 g	26.86 g	10.31 g	30.07 g	21.30 g	5.47 g	20.87 g	18.31 g	2.21 g	21.58 g	26.25 g	8.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.83 g	0.16 g	1.56 g	56.55 g	0.94 g	1.75 g	51.73 g	3.54 g	2.22 g	52.17 g	0.02 g	2.58 g	65.80 g	36.93 g	1.11 g
		1,3,7			1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			9,(12)			1,3,7,9,15,(6),(8),(12)		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	TK kenyér , Margarin, zöldség, Felvágott Paprikás szalámi			Zsemle , Túrókrém, zöldség			TK kenyér , Májkrém, zöldség			TK kenyér , Magyar sajtkrém, zöldség			Zsemle, Tonhalkrém, zöldség		
		Energia: 277.07 Kcal / 1,158.15 Kj			Energia: 218.17 Kcal / 911.95 Kj			Energia: 214.98 Kcal / 898.62 Kj			Energia: 239.40 Kcal / 1,000.69 Kj			Energia: 244.71 Kcal / 1,022.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.55 g	15.15 g	4.76 g	10.98 g	4.37 g	2.22 g	7.94 g	7.26 g	2.58 g	6.20 g	11.98 g	6.92 g	10.35 g	7.70 g	1.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.30 g	0.00 g	1.48 g	33.49 g	0.00 g	1.26 g	29.22 g	0.00 g	0.86 g	26.41 g	0.00 g	0.94 g	33.40 g	0.00 g	1.38 g
		1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,4,7,10		

Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tej 2dl, Kukoricapehely (corn flakes)			Citromos tea, TK kenyér , Méz , Margarin			Tejeskávé, Kalács			Tej, Pogácsa magvas			Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, TK kenyér		
		Energia: 268.55 Kcal / 1,122.54 KJ			Energia: 370.69 Kcal / 1,549.48 KJ			Energia: 380.37 Kcal / 1,589.95 KJ			Energia: 348.72 Kcal / 1,457.65 KJ			Energia: 277.67 Kcal / 1,160.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.88 g	5.84 g	3.08 g	4.39 g	11.41 g	3.04 g	11.89 g	9.94 g	5.12 g	9.88 g	21.97 g	7.51 g	6.12 g	7.54 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.80 g	0.00 g	1.14 g	62.04 g	36.18 g	0.78 g	60.39 g	24.98 g	0.25 g	27.46 g	0.00 g	1.22 g	45.88 g	19.98 g	0.73 g
		7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,(6),(7)		
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Parajfőzelék, Főtt tojás, Tarhonyaleves, TK kenyér			Magyaros zöldborsóleves, Sajtós-tejfőlés tészta			Árpagyöngy leves, Sertéssült, Lencsefőzelék			Zöldségleves, Görög csirkemell , Párolt rizs			Palócleves , Piskóta kocka , Csoki öntet		
		Energia: 441.38 Kcal / 1,844.97 KJ			Energia: 675.54 Kcal / 2,823.76 KJ			Energia: 708.28 Kcal / 2,960.61 KJ			Energia: 548.81 Kcal / 2,294.03 KJ			Energia: 726.11 Kcal / 3,035.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.50 g	14.76 g	2.32 g	26.22 g	33.76 g	13.43 g	34.68 g	34.66 g	7.75 g	26.88 g	21.47 g	2.60 g	25.81 g	34.47 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		59.62 g	0.19 g	2.29 g	66.24 g	1.09 g	2.17 g	63.91 g	13.76 g	2.33 g	61.17 g	0.04 g	2.05 g	77.11 g	43.10 g	1.30 g
		1,3,7,(6)			1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			9,(12)			1,3,7,9,15,(6),(8),(12)		
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	TK kenyér , Margarin, zöldség, Felvágott Paprikás szalámi			Zsemle , zöldség , Túrókrém			TK kenyér , Májkrém, zöldség			TK kenyér , Magyaros sajtkrém, zöldség			Tonhalkrém, Zsemle , Zöldség		
		Energia: 327.05 Kcal / 1,367.07 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 214.98 Kcal / 898.62 KJ			Energia: 277.23 Kcal / 1,158.82 KJ			Energia: 257.54 Kcal / 1,076.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.57 g	20.65 g	6.26 g	12.60 g	5.07 g	2.60 g	7.94 g	7.26 g	2.58 g	6.75 g	15.83 g	9.21 g	12.72 g	7.99 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.34 g	0.00 g	1.58 g	33.86 g	0.00 g	1.37 g	29.22 g	0.00 g	0.86 g	26.61 g	0.00 g	1.06 g	33.40 g	0.00 g	1.47 g
		1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,4,7,10		

Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej 2dl, Kukoricapehely (corn flakes)			Citromos tea, TK kenyér, Méz, Margarin			Tejeskávé, Kalács			Tej, Pogácsa nagy magvas			Citromos tea, Főtt tojás, Margarin, TK kenyér		
		Energia: 305.55 Kcal / 1,277.20 KJ			Energia: 370.69 Kcal / 1,549.48 KJ			Energia: 410.52 Kcal / 1,715.97 KJ			Energia: 348.72 Kcal / 1,457.65 KJ			Energia: 280.86 Kcal / 1,173.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.65 g	5.90 g	3.09 g	4.39 g	11.41 g	3.04 g	13.59 g	11.34 g	5.88 g	9.88 g	21.97 g	7.51 g	6.38 g	7.77 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.10 g	0.00 g	1.37 g	62.04 g	36.18 g	0.78 g	63.04 g	24.98 g	0.31 g	27.46 g	0.00 g	1.22 g	45.90 g	19.98 g	0.74 g
		7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,(6),(7)		
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Parajfőzelék, Főtt tojás, Tarhonyaleves, TK kenyér			Magyaros zöldborsóleves, Sajtós-tejfölös tészta			Árpagyöngy leves, Sertéssült, Lencsefőzelék			Zöldségleves, Görög csirkemell, Párolt rizs			Palócleves, Piskóta kocka, Csoki öntet		
		Energia: 520.52 Kcal / 2,175.77 KJ			Energia: 759.73 Kcal / 3,175.67 KJ			Energia: 807.13 Kcal / 3,373.80 KJ			Energia: 623.78 Kcal / 2,607.40 KJ			Energia: 821.49 Kcal / 3,433.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.67 g	20.40 g	3.59 g	28.51 g	37.84 g	14.76 g	39.52 g	39.59 g	8.84 g	30.30 g	24.50 g	2.98 g	29.79 g	39.02 g	11.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.56 g	0.22 g	2.43 g	75.78 g	1.26 g	2.33 g	72.66 g	15.71 g	2.62 g	69.62 g	0.04 g	2.47 g	86.63 g	49.25 g	1.47 g
		1,3,7,(6)			1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			9,(12)			1,3,7,9,15,(6),(8),(12)		
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	TK kenyér, Margarin, zöldség, Felvágott Paprikás szalámi			Zsemle, Paradicsom, Túrókrém			TK kenyér, Májkrém, zöldség			TK kenyér, Magyaros sajtkrém, zöldség			Tonhalkrém, Zsemle, zöldség		
		Energia: 376.47 Kcal / 1,573.64 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			Energia: 214.98 Kcal / 898.62 KJ			Energia: 277.23 Kcal / 1,158.82 KJ			Energia: 257.54 Kcal / 1,076.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.53 g	25.23 g	7.87 g	12.60 g	5.07 g	2.60 g	7.94 g	7.26 g	2.58 g	6.75 g	15.83 g	9.21 g	12.72 g	7.99 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.37 g	0.00 g	1.98 g	33.86 g	0.00 g	1.37 g	29.22 g	0.00 g	0.86 g	26.61 g	0.00 g	1.06 g	33.40 g	0.00 g	1.47 g
		1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,4,7,10		

Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00485) Felnőtt (19-69 év) ebéd	Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Főtt tojás, TK kenyér			Magyaros zöldborsóleves, Sajtos-tejfölös tészta			Árpagyöngy leves, Sertéssült egyben (karaj), Lencsefőzelék			Zöldségleves, Görög csirkemell, Párolt rizs			Palócleves, Piskóta kocka, Csoki öntet		
		Energia: 744.33 Kcal / 3,111.30 KJ			Energia: 902.49 Kcal / 3,772.41 KJ			Energia: 860.20 Kcal / 3,595.64 KJ			Energia: 769.72 Kcal / 3,217.43 KJ			Energia: 939.12 Kcal / 3,925.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.19 g	33.52 g	7.37 g	34.26 g	45.47 g	18.03 g	49.71 g	38.62 g	8.44 g	34.76 g	30.44 g	3.71 g	33.85 g	40.76 g	12.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.30 g	0.42 g	7.15 g	88.60 g	1.57 g	3.25 g	78.29 g	5.05 g	3.23 g	88.27 g	0.04 g	4.32 g	108.03 g	61.55 g	1.80 g
		1,3,7,(6),(12)			1,3,7			1,7,10,(12)			(12)			1,3,7,15,(6),(8),(12)		