

**Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tej, Kukoricapehely (corn flakes)			Citromos tea, TK kenyér , Méz , Margarin			Tejeskávé, Kalács fonott			Tej, Pogácsa kicsi magvas			Tej , Kuglóf, Margarin		
		Energia: 194.56 Kcal / 813.26 KJ			Energia: 279.54 Kcal / 1,168.48 KJ			Energia: 316.27 Kcal / 1,322.01 KJ			Energia: 421.73 Kcal / 1,762.83 KJ			Energia: 323.00 Kcal / 1,350.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.34 g	5.72 g	3.06 g	4.33 g	5.91 g	1.54 g	11.88 g	7.34 g	3.71 g	10.86 g	27.21 g	8.95 g	11.83 g	12.84 g	5.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.20 g	0.00 g	0.69 g	51.82 g	26.08 g	0.68 g	50.30 g	14.99 g	0.29 g	32.85 g	0.00 g	1.13 g	39.65 g	5.00 g	0.39 g
7		1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,7					
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Tarhonyaleves, Parajfőzelék, Főtt tojás			Zöldbableves , Sajtostejfölös tészta			Árpagyöngy leves, Sertéssült egyben (karaj) , Lencsefőzelék			Zöldségleves, Görög csirkemell , Párolt rizs			Palócleves , Piskóta kocka , Csoki öntett		
		Energia: 335.21 Kcal / 1,401.18 KJ			Energia: 528.07 Kcal / 2,207.33 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.89 g	14.74 g	2.56 g	17.32 g	27.29 g	9.32 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
		35.74 g	0.17 g	1.91 g	52.60 g	1.08 g	1.48 g	51.73 g	3.54 g	2.22 g	52.17 g	0.02 g	2.28 g	65.80 g	36.93 g	0.98 g
1,3,7		1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			9,(12)			1,3,7,9,15,(6),(8),(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	TK kenyér , Margarin, Paprika, Paprikás szalámi			Zsemle , Paradicsom , Kőrözött			TK kenyér , Paprika, Felvágott Sertésmájás			TK kenyér , Kígyóuborka, Sajtkrém			Zsemle , Paprika, Tonhalkrém		
		Energia: 277.07 Kcal / 1,158.15 KJ			Energia: 221.03 Kcal / 923.91 KJ			Energia: 191.38 Kcal / 799.97 KJ			Energia: 239.40 Kcal / 1,000.69 KJ			Energia: 244.71 Kcal / 1,022.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.55 g	15.15 g	4.76 g	11.30 g	4.51 g	2.29 g	7.79 g	6.03 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	33.56 g	0.00 g	1.27 g	26.26 g	0.00 g	1.13 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 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tej 2dl, Kukoricapehely (corn flakes)			Citromos tea, TK kenyér, Méz, Margarin			Tejeskávé, Kalács fonott			Tej 2dl, Pogácsa nagy magvas			Tej, Kuglóf, Margarin		
		Energia: 231.56 Kcal / 967.92 KJ			Energia: 370.71 Kcal / 1,549.57 KJ			Energia: 380.37 Kcal / 1,589.95 KJ			Energia: 500.67 Kcal / 2,092.80 KJ			Energia: 408.16 Kcal / 1,706.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.11 g	5.78 g	3.07 g	4.39 g	11.41 g	3.04 g	11.89 g	9.94 g	5.12 g	11.92 g	32.87 g	10.49 g	12.85 g	19.20 g	7.09 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	62.04 g	36.18 g	0.78 g	60.39 g	24.98 g	0.25 g	38.68 g	0.00 g	1.17 g	45.49 g	5.99 g	0.48 g
		7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,7		
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Parajfőzelék, Főtt tojás, Tarhonyaleves, TK kenyér			Zöldbableves, Sajtostejfőlés tészta			Árpagyöngy leves, Sertéssült egyben (karaj), Lencsefőzelék			Zöldségleves, Görög csirkemell, Párolt rizs			Palócleves, Piskóta kocka, Csoki öntett		
		Energia: 490.61 Kcal / 2,050.75 KJ			Energia: 703.60 Kcal / 2,941.05 KJ			Energia: 708.28 Kcal / 2,960.61 KJ			Energia: 548.81 Kcal / 2,294.03 KJ			Energia: 710.18 Kcal / 2,968.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.33 g	16.70 g	2.81 g	23.90 g	36.00 g	12.62 g	34.68 g	34.66 g	7.75 g	26.88 g	21.47 g	2.60 g	23.71 g	33.66 g	9.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64.66 g	0.19 g	2.29 g	70.06 g	1.44 g	2.05 g	63.91 g	13.76 g	2.33 g	61.17 g	0.04 g	2.05 g	77.07 g	43.10 g	1.16 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) Gyermekek (7-10 év)	TK kenyér, Margarin, Paprika, Paprikás szalámi			Zsemle, Paradicsom, Túrókrém			TK kenyér, Paprika, Felvágott Sertésmájás			TK kenyér, Kígyóuborka, Sajtkrém			Tonhalkrém, Zsemle, Paprika		
		Energia: 327.05 Kcal / 1,367.07 KJ			Energia: 235.36 Kcal / 983.80 KJ			Energia: 222.94 Kcal / 931.89 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	12.92 g	5.21 g	2.67 g	9.38 g	8.80 g	3.85 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	1.28 g	33.93 g	0.00 g	1.37 g	26.29 g	0.00 g	1.41 g	26.61 g	0.00 g	1.06 g	33.40 g	0.00 g	1.27 g
		1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)			1,3,4,7,10		

Heti étlap 2020.12.14. - 2020.12.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Tej 2dl, Kukoricapehely (corn flakes)			Citromos tea, TK kenyér , Méz , Margarin			Tejeskávé, Kalács fonott			Tej 2dl, Pogácsa nagy magvas			Tej , Kuglóf, Margarin		
		Energia: 268.55 Kcal / 1,122.54 KJ			Energia: 370.71 Kcal / 1,549.57 KJ			Energia: 410.52 Kcal / 1,715.97 KJ			Energia: 500.67 Kcal / 2,092.80 KJ			Energia: 408.16 Kcal / 1,706.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.88 g	5.84 g	3.08 g	4.39 g	11.41 g	3.04 g	13.59 g	11.34 g	5.88 g	11.92 g	32.87 g	10.49 g	12.85 g	19.20 g	7.09 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	63.04 g	24.98 g	0.31 g	38.68 g	0.00 g	1.27 g	45.49 g	5.99 g	0.48 g		
7	1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,7						
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	Parajfőzelék, Főtt tojás 1db , Tarhonyaleves, TK kenyér			Zöldbableves , Sajtostejfőlés tészta			Árpagyöngy leves, Sertéssült egyben (karaj) :, Lencsefőzelék			Zöldségleves, Görög csirkemell , Párolt rizs			Palócleves , Piskóta kocka, Csoki öntett		
		Energia: 581.57 Kcal / 2,430.96 KJ			Energia: 768.86 Kcal / 3,213.83 KJ			Energia: 807.13 Kcal / 3,373.80 KJ			Energia: 623.78 Kcal / 2,607.40 KJ			Energia: 797.60 Kcal / 3,333.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.47 g	23.19 g	4.30 g	25.71 g	39.01 g	13.77 g	39.52 g	39.59 g	8.84 g	30.30 g	24.50 g	2.98 g	26.64 g	37.80 g	10.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.63 g	0.22 g	2.75 g	77.71 g	1.44 g	2.12 g	72.66 g	15.71 g	2.62 g	69.62 g	0.04 g	2.47 g	86.57 g	49.25 g	1.24 g		
1,3,7,(6)	1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			9,(12)			1,3,7,9,15,(6),(8),(12)						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (11-14 év)</b>	TK kenyér , Margarin, Paprika, Paprikás szalámi			Zsemle , Paradicsom , Túrókrém			TK kenyér , Paprika, Felvágott Sertésmájás			TK kenyér , Kígyóuborka, Sajtkrém			Tonhalkrém, Zsemle , Paprika		
		Energia: 376.47 Kcal / 1,573.64 KJ			Energia: 235.36 Kcal / 983.80 KJ			Energia: 222.94 Kcal / 931.89 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	12.92 g	5.21 g	2.67 g	9.38 g	8.80 g	3.85 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	1.28 g	33.93 g	0.00 g	1.37 g	26.29 g	0.00 g	1.41 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 2020.12.14-18.

		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, 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	4.15 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)		