

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3dl 15, Gabona párna csokis *	Vaníliás tej 15, Vajkrém magyaros kg*+Köröstej, Norlander kenyér * +, Pritamin paprika (kápia)	Karamell 15, Kalács +*	Gyümölcstea 15, Tömlős sajtkrém *100g, Félbarna kenyér +*, Jégcsapretek +*	Tej 3dl 15, Párizsi baromfi +* Kaiser, Margarin +Delma, Norlander kenyér * +, TVpaprika +*	Kakaó szívószálas DB*+, Májkrém konzerv65g globus *+, Norlander kenyér *+, Paradicsom *+	Gyümölcstea 15, Tojásrántotta sonkás15 , Kenyér tk.tartós kg*+, Lilahagyma +*
		Energia: 329.77 Kcal / 1,378.44 KJ	Energia: 540.81 Kcal / 2,260.59 KJ	Energia: 475.80 Kcal / 1,988.84 KJ	Energia: 278.85 Kcal / 1,165.59 KJ	Energia: 490.24 Kcal / 2,049.20 KJ	Energia: 455.26 Kcal / 1,902.99 KJ	Energia: 403.50 Kcal / 1,686.63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.00 g 9.40 g 6.00 g	17.68 g 15.69 g 10.31 g	14.39 g 13.58 g 8.38 g	12.02 g 10.61 g 5.93 g	20.95 g 19.52 g 9.28 g	19.07 g 10.52 g 4.77 g	20.07 g 13.77 g 3.17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.80 g 13.80 g 0.39 g	80.59 g 39.29 g 1.78 g	73.54 g 40.29 g 0.95 g	59.18 g 0.86 g 2.64 g	56.66 g 15.76 g 2.50 g	69.54 g 21.21 g 2.37 g	47.27 g 6.15 g 1.87 g		
1,7	1,6,7	1,3,6,7	1,7,12	1,6,7	1,6,7,(3)	1,3,12,(5),(6),(11)		
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Tojáskrém 15, Rozsos zsemle,kifli*+ 70g, Uborka *+	Csirkemellsonka Regélő, Margarin +Delma, Zsemle, korpás	Csirkemájpestétom házi15*, Korpás stangli 40g, Paradicsom *+	Csemege szalámi kg +* Gasztro, Margarin +Delma, Zsemle (vizes) *+ 54g	Edami sajt *+ Ammerlander, Margarin +Delma, Zsemle, szezámos	Puding +* Danette, Keks Mesefit Zab Detki+	Kockasajt +/db *, Hot-dog kifli *+ 100g
		Energia: 286.87 Kcal / 1,199.12 KJ	Energia: 203.88 Kcal / 852.22 KJ	Energia: 215.33 Kcal / 900.08 KJ	Energia: 328.56 Kcal / 1,373.38 KJ	Energia: 112.20 Kcal / 469.00 KJ	Energia: 314.40 Kcal / 1,314.19 KJ	Energia: 339.18 Kcal / 1,417.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.10 g 10.20 g 3.14 g	12.49 g 7.80 g 2.09 g	12.13 g 7.07 g 2.47 g	9.47 g 17.54 g 7.11 g	12.90 g 9.28 g 5.24 g	6.60 g 11.12 g 6.00 g	10.40 g 4.93 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38.87 g 0.87 g 2.54 g	20.48 g 0.00 g 1.96 g	24.94 g 0.87 g 1.09 g	32.25 g 0.32 g 1.93 g	30.96 g 0.00 g 1.44 g	46.24 g 27.22 g 0.36 g	61.34 g 2.24 g 1.30 g		
1,3,7,10	1,3,7	1,7	1	1,7	1,7,(3),(5),(8)	1,7		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Daragaluska leves 15 ÚJ*, Milánói makaróni15ÚJ, Banán *+	Tarhonyaleves zöld.15ÚJ, Fűszeres pulyk.csík15ÚJ, Zöldbabfőzelék 15ÚJ, Norlander kenyér +*, Túró Rudi 27%	Zöldborsóleves15Ú J*, Sokmagvas r.hal15-18 évÚJ, Jázmínrizs köret15 ÚJ, Remulade mártás15ÚJ	Csontleves15 ÚJ*csigat., Parad.húsgombóc1 5ÚJ, Főtt burgonya 150g15ÚJ, Tönkölykenyér *+	Fokhagyma krémleves15ÚJ, Kruton, kenyérkocka, Borsos marhatokány15ÚJ, Zöldséges köles15ÚJ, Narancs+	Burgonyaleves tejfölös15*, Lucskos káposztafőz.15-18, Félbarna kenyér *+	Ötgabonásbóc leves 15, Palermói csirke15, Petrezs. burgonya15ÚJ, Csemege uborka kg*+ Bond.(cuk., Ishler





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Energia: 1,024.20 Kcal / 4,281.16 KJ			Energia: 716.21 Kcal / 2,993.76 KJ			Energia: 1,106.17 Kcal / 4,623.79 KJ			Energia: 675.28 Kcal / 2,822.67 KJ			Energia: 702.60 Kcal / 2,936.87 KJ			Energia: 583.07 Kcal / 2,437.23 KJ			Energia: 1,089.52 Kcal / 4,554.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		39.35 g	22.05 g	7.56 g	45.03 g	25.57 g	5.18 g	38.64 g	64.34 g	9.76 g	29.93 g	18.01 g	5.54 g	34.24 g	22.35 g	6.36 g	21.77 g	19.33 g	6.07 g	46.94 g	43.63 g	10.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		163.70 g	28.38 g	3.46 g	73.23 g	5.08 g	2.61 g	91.07 g	6.34 g	2.40 g	94.94 g	5.52 g	1.15 g	98.25 g	6.51 g	2.16 g	77.12 g	1.37 g	1.67 g	121.67 g	4.83 g	6.90 g
		1,3,7,9,(6),(10)			1,3,6,7,9			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11)			1,3,9,11,(6),(7),(10)			1,7,(5),(8),(11)			1,7,9,(3),(10)			1,3,7,9,10,(5),(12)		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ivó joghurt Jogobella, Korpovit keksz *+ 4,8g/db			Szőlő+, Pogácsa 60g db sajtos			Vaniliás krémtúró + 90g Milli, Mandarin+			Pizzás csiga *+ 100g, Kiwi			Almapüré*+, Croissant/csomago lt/ *			Banán *+, Müzliszelet KLF* +Cornexi			Keksz Jóreggelt*+, Narancs+		
		Energia: 301.11 Kcal / 1,258.64 KJ			Energia: 120.95 Kcal / 505.57 KJ			Energia: 224.23 Kcal / 937.28 KJ			Energia: 394.35 Kcal / 1,648.38 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 292.60 Kcal / 1,223.07 KJ			Energia: 299.33 Kcal / 1,251.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.74 g	9.69 g	4.75 g	3.36 g	13.55 g	3.58 g	8.70 g	4.95 g	3.06 g	10.20 g	10.30 g	4.00 g	13.00 g	5.70 g	5.60 g	3.72 g	2.20 g	0.86 g	5.05 g	7.40 g	1.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		43.30 g	14.34 g	0.81 g	40.63 g	0.00 g	0.80 g	35.40 g	19.80 g	0.15 g	60.95 g	5.10 g	1.32 g	57.10 g	15.40 g	0.88 g	63.00 g	7.00 g	0.06 g	49.50 g	13.00 g	0.31 g
		1,7,12,(3),(8),(11)			1,7,(6),(12)			7			1,3,6,7			1,3,7			1,5,6,(7),(8),(11)			1,6,7,(3),(8),(11)		
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Toszkán rakott burg.15, Csemege uborka kg*+ Bond. (cuk.)			Ásványvíz 1,5l, Almás diós guba 15, Vaniliasodó15ÚJ			Banán turmix15*, Melegszendvics 15 Új			Mézes mustáros csirke15, Bulgur köret 15-18év Új, Csalamádé kg * (éd.szer)			Happy-day gyümlé 0,2 100% db*+, Sült virsli + szósz15, Félbarna kenyér *+, Uborka * +			Gyümölcsstea 15, Gyulai száraz kolbász *+, Margarin +Delma, Félbarna kenyér *+, Jégcsapretek *+			Tej 3dl 15, Uzsonna/gépsonka *+ Krasno, Margarin +Delma, Kenyér tk.tartós kg*+, TVpaprika *+		
		Energia: 790.78 Kcal / 3,305.46 KJ			Energia: 837.57 Kcal / 3,501.04 KJ			Energia: 598.57 Kcal / 2,502.02 KJ			Energia: 412.56 Kcal / 1,724.50 KJ			Energia: 585.95 Kcal / 2,449.27 KJ			Energia: 536.35 Kcal / 2,241.94 KJ			Energia: 522.34 Kcal / 2,183.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.11 g	50.68 g	21.43 g	22.49 g	24.98 g	10.73 g	25.90 g	16.23 g	10.57 g	32.57 g	9.75 g	3.92 g	17.62 g	19.61 g	7.09 g	18.44 g	24.15 g	9.61 g	23.20 g	15.02 g	8.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		56.28 g	4.50 g	2.43 g	126.45 g	58.33 g	1.66 g	100.92 g	23.20 g	3.50 g	46.89 g	0.48 g	1.25 g	83.27 g	23.19 g	3.43 g	59.11 g	1.16 g	3.40 g	68.93 g	20.25 g	3.07 g
		7,10			1,7,8,(3),(6),(9),(10)			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,7,10,(12)			1,3,10			1,12			1,7,(5),(6),(11)		





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.07.

Szabóné Bakos Éva.....
Élelmezési osztályvezet Vezet dietetikus Gazdaságvezet

