



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3dl 15, Túrós táská100g*+			Citromos tea 15, Bundás kenyér15*, Uborka mosott 15-18 ÚJ			Tejeskávé 15, Briós nagy 100g+			Tej 3dl 15, Mozzarella sajt kg*+ Szarvasi, Margarin +Delma, Norlander kenyér *+, Paradicsom mosott 15-18 ÚJ			Citromos tea 15, Korpás kenyér *+, Csemege szalámi kg *+ Gasztro, Margarin +Delma, Uborka mosott 15-18 ÚJ		
		Energia: 559.00 Kcal / 2,336.62 KJ			Energia: 332.22 Kcal / 1,388.68 KJ			Energia: 515.67 Kcal / 2,155.50 KJ			Energia: 541.33 Kcal / 2,262.76 KJ			Energia: 526.54 Kcal / 2,200.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.30 g	28.40 g	15.10 g	11.41 g	8.20 g	1.71 g	16.90 g	15.81 g	9.41 g	26.21 g	22.14 g	12.83 g	14.10 g	24.88 g	10.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.30 g	24.90 g	1.29 g	50.62 g	15.09 g	1.38 g	75.65 g	24.71 g	1.20 g	57.86 g	15.96 g	1.88 g	58.77 g	15.73 g	2.82 g		
1,7			1,3,12			1,3,6,7			1,6,7			1,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Füldői sonka*, Margarin +Delma, Korpás stangli 40g, Paradicsom mosott 15-18 ÚJ			Kockasajt +/db *, Zsemle, buci cho csökk.+, TV paprika mosott 15-18 ÚJ			Körített túró kg*+ Nádudvari, Tönkölyös kifli db*+70g, Lilahagyma *+, Lilahagyma mosott15-18ÚJ			Margarin +Delma, Zsemle, buci cho csökk.+, TVpaprika *+, Párizsi marha/ borjú ** Pick, TV paprika mosott 15-18 ÚJ			Rozsos kifli*+ 70g, Trapp.sajt szeletelt , Margarin +Delma, Alma mosott 15-18 ÚJ		
		Energia: 184.18 Kcal / 769.87 KJ			Energia: 189.30 Kcal / 791.27 KJ			Energia: 262.58 Kcal / 1,097.58 KJ			Energia: 250.46 Kcal / 1,046.92 KJ			Energia: 266.17 Kcal / 1,112.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.12 g	5.00 g	1.73 g	12.30 g	6.62 g	2.10 g	12.50 g	4.75 g	2.69 g	14.00 g	12.41 g	3.60 g	6.62 g	3.40 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.97 g	0.32 g	1.59 g	19.16 g	1.46 g	1.21 g	42.53 g	2.07 g	1.41 g	19.80 g	0.72 g	1.65 g	50.12 g	0.42 g	1.01 g		
1,7,(6)			1,6,7,11			1,7,11			1,6,11			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csontleves eperl 15Új, Sült debreceni15 ÚJ, Lencsefőzelék 15ÚJ, Rozskenyér *Bajor, Banán mosott 15-18 ÚJ			Zöldséges karfiollev.15Új, Parad.húsgombóc15ÚJ, Főtt burgonya 200g 15ÚJ			Májgaluska leves ÚJ 15, Carbonara spagetti15ÚJ, Alma mosott 15-18 ÚJ			Fahéjas szilvaleves15ÚJ, Rántott halszelet15ÚJ, Jázminrizs köret15 ÚJ, Tartármártás 15ÚJ			Sütőtök krémleves15ÚJ, Pírtott tökragu 15ÚJ, Zöldborsós pu.ragu15ÚJ, Bulgur köret 15-18év Új		
		Energia: 994.91 Kcal / 4,158.72 KJ			Energia: 624.19 Kcal / 2,609.11 KJ			Energia: 692.70 Kcal / 2,895.49 KJ			Energia: 921.30 Kcal / 3,851.03 KJ			Energia: 783.61 Kcal / 3,275.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		41.18 g	36.55 g	13.54 g	25.07 g	14.30 g	4.42 g	40.18 g	15.07 g	7.55 g	31.10 g	44.31 g	9.58 g	50.75 g	34.57 g	8.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.03 g	2.54 g	2.52 g	94.44 g	6.57 g	1.81 g	93.96 g	5.35 g	3.18 g	95.89 g	23.58 g	1.44 g	95.99 g	6.88 g	0.95 g		
1,7,9,10,(3),(6)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,4,7,10,(6),(8),(9),(11)			1,7,(3),(5),(8),(9),(10),(11)				





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ivóoghurt Jogobella, Sajtos rúd 60g*leveles			Uzsonna/gépsonka ** Krasno, Margarin +Delma, Zsemle, korpás, Körte mosott 15-18 ÚJ			Löncs, Margarin +Delma, Zsemle, korpás, Paradicsom mosott 15-18 ÚJ			Túró Rudi + Oké 23g* 18%, Körte mosott 15-18 ÚJ			Müzliszelet KLF**+Cornexi, Actimel, probiotikus ivóogh+		
		Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 190.88 Kcal / 797.88 KJ			Energia: 112.07 Kcal / 468.45 KJ			Energia: 219.78 Kcal / 918.68 KJ			Energia: 159.60 Kcal / 667.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.39 g	6.02 g	3.49 g	8.63 g	4.42 g	1.32 g	9.13 g	9.36 g	3.13 g	3.34 g	4.88 g	2.80 g	3.92 g	3.70 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.78 g	12.99 g	0.66 g	52.39 g	0.21 g	1.20 g	22.85 g	0.00 g	1.37 g	40.20 g	8.50 g	0.04 g	26.60 g	18.90 g	0.12 g		
1,7			1			1,(6),(7)			6,7,(5),(8)			1,5,6,7,(8),(11)				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges rizseshús ÚJ 15, Uborka saláta 15Új			Almás diós guba 15, Vaniliasodó 15*			Kovászos kenyér +*, Lecsó virslivel friss15 évÚj			Rozskenyér *Bajor, Chilis bab csirke 15*			Gyümölcslé 0,2 Happy-day100%, Hamburger Ház15		
		Energia: 526.31 Kcal / 2,199.98 KJ			Energia: 829.54 Kcal / 3,467.48 KJ			Energia: 813.88 Kcal / 3,402.02 KJ			Energia: 699.47 Kcal / 2,923.78 KJ			Energia: 1,027.64 Kcal / 4,295.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.33 g	13.37 g	4.96 g	22.49 g	24.98 g	10.73 g	31.66 g	43.96 g	14.95 g	39.89 g	9.11 g	1.55 g	32.82 g	34.16 g	12.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.13 g	7.27 g	0.20 g	124.45 g	56.33 g	1.45 g	70.72 g	0.20 g	5.69 g	112.26 g	8.16 g	2.42 g	144.49 g	43.70 g	2.16 g		
1,7			1,7,8,(3),(6),(9),(10)			1			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,3,7,10				

Szabóné Bakos Éva.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

