



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

|                        |                                | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   |
|------------------------|--------------------------------|---|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>         | <b>(00124) Gyerek 15 évtől</b> | Tej 3dl 15, Croissan klf* +100g   | Zabkása alma-fahéj 15  | Gyümölcsstea 15, Tönkölykenyér **+, Sajtkrém,natur kg+* Sajtmester, TV paprika mosott 15-18 ÚJ    | Kakaó 15 , Kalács +*, Margarin +Delma   | Vándor kenyér +*, Főtt virsli 15*, Ketchup kg +*, Uborka mosott 15-18 ÚJ                               |
|                        |                                | Energia: 515.00 Kcal / 2,152.70 KJ  | Energia: 168.18 Kcal / 702.99 KJ   | Energia: 245.76 Kcal / 1,027.28 KJ  | Energia: 492.91 Kcal / 2,060.36 KJ  | Energia: 535.45 Kcal / 2,238.18 KJ   |
|                        |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                                | 15.20 g 27.90 g 14.10 g   | 8.30 g 4.68 g 1.80 g   | 11.26 g 4.19 g 2.20 g   | 14.44 g 17.50 g 8.94 g  | 20.99 g 28.54 g 11.56 g  |
|                        |                                | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 57.20 g 15.30 g 1.59 g | 23.27 g 10.88 g 0.21 g         | 39.97 g 2.78 g 1.26 g   | 68.80 g 20.98 g 1.24 g   | 46.98 g 5.43 g 4.31 g   |   |  |
| 1,7                    | 1,7                            | 1,7,11,12   | 1,3,6,7  | 1,7   |   |  |
| <b>Tízórai</b>         | <b>(00124) Gyerek 15 évtől</b> | Rozsos kifli**+ 70g, Vajkrém magyaros kg**+Köröstej, Kaliforniai papr.mosott15-18ÚJ | Csirke sonka+ /Kedv ízek*, Rozsos kifli**+ 70g, Margarin +Delma, Paradicsom mosott 15-18 ÚJ      | Pizzás csiga **+ 100g, Tej szívószálas db**+  | Margarin +Delma, Korpás stangli 40g, Zala felvágott mentes Kg**, Kaliforniai papr.mosott15-18ÚJ               | Céklakrém 15*, Korpás kenyér **, Kaliforniai papr.mosott15-18ÚJ  |
|                        |                                | Energia: 257.02 Kcal / 1,074.34 KJ  | Energia: 237.54 Kcal / 992.92 KJ   | Energia: 382.20 Kcal / 1,597.60 KJ  | Energia: 204.66 Kcal / 855.48 KJ  | Energia: 328.93 Kcal / 1,374.93 KJ   |
|                        |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                                | 7.13 g 6.74 g 4.13 g  | 10.16 g 4.03 g 1.25 g  | 14.10 g 12.10 g 5.80 g  | 7.01 g 8.04 g 2.92 g  | 6.25 g 16.41 g 11.18 g   |
|                        |                                | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 42.12 g 1.17 g 1.12 g  | 40.33 g 0.54 g 1.59 g          | 52.46 g 13.56 g 1.53 g  | 25.34 g 0.32 g 0.61 g  | 38.01 g 2.08 g 1.04 g   |   |  |
| 1,7                    | 1                              | 1,3,6,7   | 1,7,(6)  | 1,7   |   |  |
| <b>Ebéd</b>            | <b>(00124) Gyerek 15 évtől</b> | Sertésragu leves 15-18 ÚJ, Túrós csusza 15*új, Korpás kenyér **+                    | Erdélyi rakott káp.15ÚJ, Zöldségleves 15*-18 év ÚJ, Kovászos kenyér +*, Túró Rudi + Oké 23g* 18% | Édes-savanyú cs.ragu15ÚJ, Jázminrizs köret15 ÚJ, Karfiolkrémleves 15ÚJ, Pirított zsemlekokca15ÚJ* | Finomfőzelék 15ÚJ, Gulyáslev.marh.csipetk 15ÚJ, Főtt tojás 15ÚJ, Korpás kenyér **+, Müzliszelet KLF**+Cornexi | Hagymás törtburgonya15ÚJ, Sertés sült 15 ÚJ, Karalábéleves* 15 Tejf.ÚJ, Párolt lilakáposzta 130g 15-Új |
|                        |                                | Energia: 614.67 Kcal / 2,569.32 KJ  | Energia: 743.56 Kcal / 3,108.08 KJ   | Energia: 626.44 Kcal / 2,618.52 KJ  | Energia: 841.82 Kcal / 3,518.81 KJ  | Energia: 536.94 Kcal / 2,244.41 KJ   |
|                        |                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                        |                                | 29.77 g 14.69 g 6.56 g  | 30.65 g 33.07 g 14.76 g  | 34.29 g 9.66 g 2.79 g   | 38.18 g 32.25 g 8.33 g  | 28.33 g 23.99 g 7.92 g   |
|                        |                                | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  |
| 87.84 g 1.77 g 1.42 g  | 77.21 g 10.04 g 2.65 g         | 97.46 g 6.68 g 2.03 g   | 96.30 g 21.97 g 1.92 g   | 56.26 g 8.92 g 1.67 g   |   |  |
| 1,7,9,(3),(10)         | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(12)  | 1,6,7,(3),(9),(10)  | 1,3,5,6,7,9,(8),(11)   | 1,7,(3),(9),(10)  |   |  |





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

|                 |                                | hétfő   |                    |          | kedd   |         |          | szerda   |         |          | csütörtök  |               |          | péntek   |         |          |
|-----------------|--------------------------------|---|--------------------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------------|----------|--|---------|----------|
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00124) Gyerek 15 évtől</b> | Keksz Mesefit Zab Detki+, Banán mosott 15-18 ÚJ |                    |          | Actimel, probiotikus ivójogh +, Zsemle, buci cho csökk.+ |         |          | MagszeletDe nuts *+, Szőlő mosott 15-18 ÚJ                 |         |          | Alma mosott 15-18 ÚJ, Trapp.sajt szeletelt , Margarin +Delma, Rozsos kifli*+ 70g |               |          | Puding +* Danette, Rozskorong db*+ AgFoods   |         |          |
|                 |                                | Energia: 364.15 Kcal / 1,522.15 KJ              |                    |          | Energia: 217.40 Kcal / 908.73 KJ                         |         |          | Energia: 370.63 Kcal / 1,549.23 KJ                         |         |          | Energia: 274.43 Kcal / 1,147.12 KJ   |               |          | Energia: 228.82 Kcal / 956.47 KJ   |         |          |
|                 |                                | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                 |                                | 5.08 g  | 7.32 g             | 3.40 g   | 12.16 g  | 5.28 g  | 1.42 g   | 5.91 g   | 11.04 g | 1.16 g   | 6.52 g   | 5.40 g        | 1.95 g   | 5.14 g   | 7.54 g  | 6.12 g   |
|                 |                                | Szénhidrát                                      | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 67.19 g         | 9.12 g                         | 0.22 g  | 28.32 g            | 12.62 g  | 1.00 g   | 58.20 g | 10.85 g  | 0.04 g   | 48.19 g | 0.42 g   | 1.09 g   | 35.92 g       | 23.60 g  | 0.20 g   |         |          |
| 1,7,(3),(5),(8) |                                |   | 1,6,7,11           |          |  | 5,8,11  |          |  | 1,7     |          |  | 1,6,7,(5),(8) |          |  |         |          |
| <b>Vacsora</b>  | <b>(00124) Gyerek 15 évtől</b> | Paradicsomos burgonya15, Csibefasírt 15         |                    |          | Banán turmix15*, Hot dog 15*                             |         |          | Toszkán rakott burg.15 TM, Csemege uborka kg*+ Bond. (cuk. |         |          | Parajos csirkés penne 15   |               |          | Gyümölcsle 0,2 Happy-day100%, Téliszalámi mentes Kométa*+, Margarin +Delma, Tönkölyös kifli db* +70g, TV paprika mosott 15-18 ÚJ |         |          |
|                 |                                | Energia: 640.14 Kcal / 2,675.79 KJ              |                    |          | Energia: 1,138.67 Kcal / 4,759.64 KJ                     |         |          | Energia: 718.69 Kcal / 3,004.12 KJ                         |         |          | Energia: 161.66 Kcal / 675.74 KJ   |               |          | Energia: 664.56 Kcal / 2,777.86 KJ   |         |          |
|                 |                                | Fehérje   | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|                 |                                | 25.56 g   | 23.43 g            | 3.25 g   | 37.59 g  | 36.02 g | 17.08 g  | 18.94 g  | 40.55 g | 28.41 g  | 22.90 g  | 2.34 g        | 0.97 g   | 26.35 g  | 23.48 g | 9.22 g   |
|                 |                                | Szénhidrát                                      | Cukor              | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 79.62 g         | 7.83 g                         | 1.57 g  | 160.51 g           | 23.72 g  | 5.01 g   | 67.60 g | 3.84 g   | 2.72 g   | 11.95 g | 0.83 g   | 0.31 g   | 87.58 g       | 23.28 g  | 3.41 g   |         |          |
| 1,3,9           |                                |   | 1,7,10,(3),(6),(9) |          |  | 6,10    |          |  | 1,7     |          |  | 1,11          |          |  |         |          |

Szabóné Bakos Éva.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

