



Heti étlap 2015.09.14. - 2015.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	<b>(00482) Gyermek felsős (11- 14év)</b>	Citromos tea , Sonka , Margarin, Retek, Kukoricás kenyér	Tej 1,5 %, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Karamellás tej, Zala felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Graham kenyér	Gyümölcs tea , Sajtkrém, Paradicsom, Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		297,15 Kcal / 1 248,03 KJ	302,56 Kcal / 1 270,75 KJ	2 965,07 Kcal / 12 453,29 KJ	308,18 Kcal / 1 294,36 KJ	284,95 Kcal / 1 196,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,68 g 6,78 g 0,74 g	12,55 g 6,05 g 2,73 g	116,21 g 28,06 g 7,35 g	8,55 g 8,52 g 4,67 g	9,73 g 6,10 g 3,13 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	45,11 g 10,06 g 0,51 g	49,14 g 12,21 g 0,74 g	561,92 g 9,99 g 7,51 g	49,21 g 10,06 g 0,56 g	47,53 g 12,99 g 0,48 g	
	<b>(00483) Gyermek alsós (7-10)</b>	Citromos tea , Sonka , Margarin, Retek, Kukoricás kenyér	Tej 1,5 %, Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Karamellás tej, Zala felvágott, Margarin, Kígyóuborka, Graham kenyér	Gyümölcs tea , Sajtkrém, Paradicsom, Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
297,15 Kcal / 1 248,03 KJ		302,56 Kcal / 1 270,75 KJ	2 939,51 Kcal / 12 345,94 KJ	308,18 Kcal / 1 294,36 KJ	284,95 Kcal / 1 196,79 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
12,68 g 6,78 g 0,74 g		12,55 g 6,05 g 2,73 g	114,55 g 26,06 g 6,62 g	8,55 g 8,52 g 4,67 g	9,73 g 6,10 g 3,13 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
45,11 g 10,06 g 0,51 g	49,14 g 12,21 g 0,74 g	561,69 g 9,99 g 7,41 g	49,21 g 10,06 g 0,56 g	47,53 g 12,99 g 0,48 g		





Heti étlap 2015.09.14. - 2015.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	<b>(00482) Gyermek felsős (11-14év)</b>	Meggylevés , Szerb rizses csirkemell, Házi vegyes vágott	Zöldséges árpagyöngyleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertéssült, T.k. kenyér, Múzliszelet	Kertészlevés, kiskocka, Serpenyős virsli, Céklasaláta	Tarhonyaleves, Finomfőzelék, Grill csirkemell, Rozskenyér, Meggyes táska	Gyümölcsle , Rántott csirkemell szelet, Csemege uborka, Zsemle, Nektarin
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
		1 110,80 Kcal / 4 665,36 KJ	803,48 Kcal / 3 374,62 KJ	1 007,22 Kcal / 4 230,32 KJ	1 079,69 Kcal / 4 534,70 KJ	1 782,07 Kcal / 7 484,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,73 g 39,74 g 10,28 g	34,81 g 28,03 g 4,52 g	31,72 g 33,04 g 7,21 g	47,34 g 31,86 g 4,55 g	52,56 g 53,54 g 5,95 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	149,57 g 27,68 g 3,19 g	101,76 g 11,99 g 2,68 g	143,82 g 7,99 g 4,14 g	148,61 g 6,74 g 2,61 g	262,71 g 0,00 g 2,62 g	
	<b>(00483) Gyermek alsós (7-10)</b>	Meggylevés , Szerb rizses csirkemell, Házi vegyes vágott	Zöldséges árpagyöngyleves, Paradicsomos káposzta főzelék, Csemege sertéssült, T.k. kenyér, Múzliszelet	Kertészlevés, kiskocka, Serpenyős virsli, Céklasaláta	Tarhonyaleves, Finomfőzelék, Grill csirkemell, Rozskenyér, Meggyes táska	Gyümölcsle , Rántott csirkemell szelet, Csemege uborka, Zsemle, Nektarin
		Energia	Energia	Energia	Energia	Energia
1 110,80 Kcal / 4 665,36 KJ		786,79 Kcal / 3 304,52 KJ	1 007,22 Kcal / 4 230,32 KJ	1 063,37 Kcal / 4 466,15 KJ	1 669,98 Kcal / 7 013,92 KJ	
Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
37,73 g 39,74 g 10,28 g		33,29 g 26,99 g 4,26 g	31,72 g 33,04 g 7,21 g	44,37 g 31,40 g 4,48 g	47,44 g 45,60 g 4,97 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
149,57 g 27,68 g 3,19 g	101,47 g 11,99 g 2,63 g	143,82 g 7,99 g 4,14 g	148,54 g 6,74 g 2,54 g	257,68 g 0,00 g 2,41 g		





Heti étlap 2015.09.14. - 2015.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd						





Heti étlap 2015.09.14. - 2015.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek felsős (11-14év)</b>	Teljesk.margarinos pogácsa, Banán	Löncs felvágott, Margarin, Zöldpaprika, Zsemle korpás, Nektarin	Pritaminos túrókrém, T.k. kenyér, Alma	Turista felvágott, Margarin, Zöldpaprika, T.k. zsemle	T.k. pudingos levél										
		Energia 365,76 Kcal / 1 536,19 KJ	Energia 268,06 Kcal / 1 125,85 KJ	Energia 388,73 Kcal / 1 632,67 KJ	Energia 215,29 Kcal / 904,22 KJ	Energia 457,02 Kcal / 1 919,48 KJ										
		Fehérje 6,15 g	Zsír 9,65 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 8,66 g	Zsír 7,49 g	T.Zsírsv 2,21 g	Fehérje 11,27 g	Zsír 15,96 g	T.Zsírsv 4,56 g	Fehérje 13,23 g	Zsír 6,19 g	T.Zsírsv 1,82 g	Fehérje 10,44 g	Zsír 28,91 g	T.Zsírsv 14,10 g
		Szénhidrát 61,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,03 g	Szénhidrát 41,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 49,47 g	Cukor 0,00 g	Só 0,65 g	Szénhidrát 26,67 g	Cukor 0,00 g	Só 0,85 g	Szénhidrát 38,78 g	Cukor 0,00 g	Só 0,35 g
	<b>(00483) Gyermek alsós (7-10)</b>	Teljesk.margarinos pogácsa, Banán	Löncs felvágott, Margarin, Zöldpaprika, Zsemle korpás, Nektarin	Pritaminos túrókrém, T.k. kenyér, Alma	Turista felvágott, Margarin, Zöldpaprika, T.k. zsemle	T.k. pudingos levél										
		Energia 365,76 Kcal / 1 536,19 KJ	Energia 240,55 Kcal / 1 010,31 KJ	Energia 371,42 Kcal / 1 559,96 KJ	Energia 215,29 Kcal / 904,22 KJ	Energia 457,02 Kcal / 1 919,48 KJ										
		Fehérje 6,15 g	Zsír 9,65 g	T.Zsírsv 0,00 g	Fehérje 8,19 g	Zsír 7,26 g	T.Zsírsv 2,18 g	Fehérje 11,07 g	Zsír 15,76 g	T.Zsírsv 4,56 g	Fehérje 13,23 g	Zsír 6,19 g	T.Zsírsv 1,82 g	Fehérje 10,44 g	Zsír 28,91 g	T.Zsírsv 14,10 g
		Szénhidrát 61,50 g	Cukor 0,00 g	Só 0,03 g	Szénhidrát 35,61 g	Cukor 0,00 g	Só 0,50 g	Szénhidrát 45,97 g	Cukor 0,00 g	Só 0,64 g	Szénhidrát 26,67 g	Cukor 0,00 g	Só 0,85 g	Szénhidrát 38,78 g	Cukor 0,00 g	Só 0,35 g

Lövey Zoltán  
szakmai vezet

Nyitrai Kinga  
élelmezésvezet

