



## Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Gyümölcs tea, Sajtkrém, magyaros, Kifli szezámos rúd			Kamilla tea, Csirkemell sonka, Kifli, sajtos, Uborka			Tej, Müzli gyümölcsös ropogós			Gyümölcs tea, Körözött túró, Félbarna kenyér			Gyümölcslé, Marhapárizsi, Kenyér rozsos-korpás, Jégcsap retek		
		Energia: 291,16 Kcal / 1 217,05 KJ			Energia: 217,85 Kcal / 910,61 KJ			Energia: 262,40 Kcal / 1 096,83 KJ			Energia: 341,32 Kcal / 1 426,72 KJ			Energia: 348,77 Kcal / 1 457,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,36 g	11,90 g	6,87 g	12,83 g	3,76 g	1,86 g	12,10 g	6,55 g	3,80 g	13,20 g	7,55 g	2,71 g	11,50 g	8,40 g	7,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39,24 g	9,99 g	0,86 g	32,87 g	9,99 g	1,62 g	38,45 g	4,80 g	0,37 g	54,65 g	9,99 g	2,16 g	56,93 g	0,00 g	0,75 g	
	1,7			1,3,7,(6)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(6)			1,(6),(7)			
	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Gyümölcs tea, Sajtkrém, magyaros, Kifli szezámos rúd			Kamilla tea, Csirkemell sonka, Kifli, sajtos, Uborka			Tej, Müzli gyümölcsös ropogós			Gyümölcs tea, Körözött túró, Félbarna kenyér			Ivólé, Marhapárizsi, Kenyér rozsos-korpás, Jégcsap retek		
		Energia: 291,16 Kcal / 1 217,05 KJ			Energia: 217,85 Kcal / 910,61 KJ			Energia: 262,40 Kcal / 1 096,83 KJ			Energia: 341,32 Kcal / 1 426,72 KJ			Energia: 302,98 Kcal / 1 266,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6,36 g		11,90 g	6,87 g	12,83 g	3,76 g	1,86 g	12,10 g	6,55 g	3,80 g	13,20 g	7,55 g	2,71 g	10,26 g	37,55 g	23,90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39,24 g	9,99 g	0,86 g	32,87 g	9,99 g	1,62 g	38,45 g	4,80 g	0,37 g	54,65 g	9,99 g	2,16 g	46,63 g	15,60 g	0,65 g		
1,7			1,3,7,(6)			1,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,7,(6)			1,(6),(7)				
Ebéd	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Vajasgaluska leves, Pulyka pörkölt, Kelkáposzta főzelék			Karatéleves, Mészáros marhatokány, Tészta köret			Alföldi leves, Halas lasagne			Gyümölcsleves, Paprikásburg virslivel, Csemege uborka			Gulyásleves, Túrós lepény, Banán		
		Energia: 791,99 Kcal / 3 310,52 KJ			Energia: 1 091,93 Kcal / 4 564,27 KJ			Energia: 728,01 Kcal / 3 043,08 KJ			Energia: 791,30 Kcal / 3 307,63 KJ			Energia: 898,61 Kcal / 3 756,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,32 g	31,29 g	5,59 g	40,33 g	54,02 g	16,08 g	36,87 g	20,89 g	5,40 g	20,54 g	32,32 g	10,62 g	29,24 g	41,12 g	12,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,41 g	0,02 g	4,89 g	109,73 g	0,05 g	6,28 g	96,88 g	0,00 g	2,76 g	102,02 g	24,98 g	3,57 g	100,95 g	0,06 g	2,10 g		
1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,4,7			1,7,10,(6)			1,3,7,9,(6),(12)				



## Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Vajasgaluska leves, Pulyka pörkölt, Kelkáposzta főzelék			Karlábéleves, Mészáros marhatokány, Tészta köret			Alföldi leves, Halas lasagne			Gyümölcsleves, Paprikásburg virslivel, Csemege uborka			Gulyásleves, Túrós lepény, Banán		
		Energia: 759,56 Kcal / 3 174,96 KJ			Energia: 1 091,93 Kcal / 4 564,27 KJ			Energia: 728,01 Kcal / 3 043,08 KJ			Energia: 791,30 Kcal / 3 307,63 KJ			Energia: 898,61 Kcal / 3 756,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,75 g	31,32 g	5,60 g	40,33 g	54,02 g	16,08 g	36,87 g	20,89 g	5,40 g	20,54 g	32,32 g	10,62 g	29,24 g	41,12 g	12,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,02 g	0,02 g	2,97 g	109,73 g	0,05 g	6,28 g	96,88 g	0,00 g	2,76 g	102,02 g	24,98 g	3,57 g	100,95 g	0,06 g	2,10 g		
1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,4,7			1,7,10,(6)			1,3,7,9,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (11-14év)</b>	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle rozsos, Zöldpaprika			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Gyümölcs tea, Eidámi sajt, Kifli korpás			Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Paradicsom, Zsemle			Poharas tej, Búrkifli		
		Energia: 260,74 Kcal / 1 089,89 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 308,17 Kcal / 1 288,15 KJ			Energia: 426,98 Kcal / 1 784,78 KJ			Energia: 374,33 Kcal / 1 564,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,37 g	1,62 g	0,37 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	15,83 g	11,41 g	6,84 g	14,51 g	19,93 g	6,46 g	11,40 g	18,10 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,80 g	14,99 g	0,96 g	47,53 g	12,99 g	0,49 g	35,10 g	9,99 g	0,56 g	46,81 g	9,99 g	0,97 g	39,10 g	0,00 g	0,27 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,3,7,11,(6)			7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Citromos tea, Pulykamellsonka, Zsemle rozsos, Zöldpaprika			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Gyümölcs tea, Eidámi sajt, Kifli korpás			Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Paradicsom, Zsemle			Poharas tej, Búrkifli		
		Energia: 260,74 Kcal / 1 089,89 KJ			Energia: 286,32 Kcal / 1 196,82 KJ			Energia: 308,17 Kcal / 1 288,15 KJ			Energia: 426,98 Kcal / 1 784,78 KJ			Energia: 374,33 Kcal / 1 564,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,37 g	1,62 g	0,37 g	9,73 g	6,10 g	3,13 g	15,83 g	11,41 g	6,84 g	14,51 g	19,93 g	6,46 g	11,40 g	18,10 g	1,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,80 g	14,99 g	0,96 g	47,53 g	12,99 g	0,49 g	35,10 g	9,99 g	0,56 g	46,81 g	9,99 g	0,97 g	39,10 g	0,00 g	0,27 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7			1,3,7,11,(6)			7				

Élelmezési vezet

Konyha és Szálló vezet

