



Heti étlap 2019.01.28. - 2019.02.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00009) Gyermek O 7-10	Zsemle T.K.B., Miniméz 20g-os, Tej			Natur joghurt 150 gr, Kifli			Citromos tea 7-10 O, Mozzarella snack 0,2 dkg, TKB kifli			Tej, Minimargarin 10 g, Zsemle T.K.B.			Ivólé 0,2l, Kakaóscsiga		
		Energia: 337,05 Kcal / 1 408,87 KJ			Energia: 242,46 Kcal / 1 013,48 KJ			Energia: 132,47 Kcal / 553,72 KJ			Energia: 335,16 Kcal / 1 400,97 KJ			Energia: 351,32 Kcal / 1 468,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,62 g	5,27 g		9,77 g	10,92 g		10,63 g	0,63 g		15,56 g	12,27 g		8,25 g	32,33 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,38 g	16,20 g	0,96 g	26,00 g	0,00 g	1,12 g	19,73 g	0,00 g	0,81 g	40,22 g	0,00 g	1,06 g	71,98 g	15,60 g	1,51 g		
1,7			1,3,7			1,7			1,7			1,3,7,(5),(15)				
Ebéd	(00009) Gyermek O 7-10	Csontleves tésztabetéttel7-10O, Zöldborsófőzelék 7-10 O, Vagdalt, egybensült isk, Müzlizsilet			Sárgaborsó leves 7-10 O, Tejfölös csirekmell 15- 18K/B, Durum tészta7-10 O			Almaleves 7-10 O, Csirkepörkölt 7-10 O, Főtt burgonya 7-10 O, Csemege uborka			Majorannás sült csirkecomb, Párolt rizs 7- 10 O, Meggybefőtt, magozott, Karfiolkrémleves mir. isk			Gulyásleves 7-10 O, Meggyes rétes		
		Energia: 790,23 Kcal / 3 303,16 KJ			Energia: 934,05 Kcal / 3 904,33 KJ			Energia: 538,41 Kcal / 2 250,55 KJ			Energia: 442,10 Kcal / 1 847,98 KJ			Energia: 513,24 Kcal / 2 145,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,44 g	34,96 g		25,93 g	30,28 g		16,08 g	13,43 g		19,28 g	21,42 g		25,52 g	33,11 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,07 g	4,00 g	4,24 g	118,19 g	0,05 g	6,49 g	78,72 g	20,48 g	3,34 g	63,02 g	4,80 g	5,19 g	32,63 g	2,18 g	3,41 g		
1,3,7,9,(5),(6),(8),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,10			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	(00009) Gyermek O 7-10	Tömlős sajt, Kifli			Sonka felvágott, Vajkrém , Zsemle T.K.B.			Húskrém 3 dkg, Korpás kenyér, Zöldpaprika			Körözött7-10 O, Lilahagyma, Félbarna kenyér			Sajtkrém, Zsemle T.K.B., Uborka		
		Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ			Energia: 168,66 Kcal / 705,00 KJ			Energia: 516,32 Kcal / 2 158,22 KJ			Energia: 151,42 Kcal / 632,94 KJ			Energia: 357,88 Kcal / 1 495,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,60 g	5,14 g		9,86 g	3,14 g		21,56 g	21,47 g		6,10 g	7,61 g		16,99 g	13,52 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,52 g	0,00 g	1,05 g	25,04 g	0,30 g	1,24 g	56,65 g	0,00 g	1,95 g	7,20 g	0,00 g	1,05 g	41,62 g	0,00 g	0,61 g		
1,3,7			1,7			1,(6),(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00009) Gyermek O 7-10	Tej 2dl 7-10 O, Zsemle T.K.B.			Kefír 150 gr, Suli korpás kifli			Citromos tea 7-10 O, Briós			Kakaó 7-10 O, Vajas pogácsa			Tömlős sajt, Kifli		
		Energia: 198,83 Kcal / 831,11 KJ			Energia: 129,12 Kcal / 539,72 KJ			Energia: 265,84 Kcal / 1 111,21 KJ			Energia: 344,33 Kcal / 1 439,30 KJ			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,44 g	3,02 g	g	9,47 g	0,59 g	g	7,02 g	7,01 g	g	11,77 g	8,61 g	g	9,60 g	5,14 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,23 g	0,00 g	0,76 g	21,34 g	0,00 g	0,88 g	43,31 g	8,14 g	1,50 g	55,43 g	12,56 g	0,82 g	24,52 g	0,00 g	1,05 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,3,7			1,3,7				
Ebéd	(00009) Gyermek O 7-10	Tejfölös zöldbaleves 7-10, Milánói makaróni			Köménymag leves 7-10 O, Rántott sertészelet 7-10 O, Főtt burgonya 7-10 O, Csemege uborka			Nyírségi csirkeraguleves 7-10, Gránátos kocka 7-10 O			Csontleves tésztabetéttel 7-10O, Majorannás csirkemell 7-10 O, Paradicsomos káposzta 7-10			Tavaszi zöldségleves 7-10, Sertés pörkölt 7-10 O, Durum tészta 7-10 O		
		Energia: 794,13 Kcal / 3 319,46 KJ			Energia: 642,17 Kcal / 2 684,27 KJ			Energia: 289,55 Kcal / 1 210,32 KJ			Energia: 519,76 Kcal / 2 172,60 KJ			Energia: 714,98 Kcal / 2 988,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,07 g	20,46 g	g	20,34 g	30,66 g	g	23,08 g	10,45 g	g	24,97 g	19,04 g	g	13,87 g	14,84 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,33 g	3,86 g	3,89 g	89,06 g	0,00 g	3,44 g	108,82 g	0,00 g	3,00 g	47,89 g	7,99 g	3,89 g	102,16 g	0,12 g	8,04 g		
1,3,7			1,3,7,9,10,(6)			1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,9				
Uzsonna	(00009) Gyermek O 7-10	Túrós batyu, Alma			Májkrém 48 g-os, különféle, Rozsos kenyér			Sonka felvágott, Zsemle rozsos, Sajtkrém			Banán, Mozzarella snack 0,2 dkg, Kifli			Sertés párizsi, Delma light, Magvas zsemle		
		Energia: 55,98 Kcal / 234,00 KJ			Energia: 195,27 Kcal / 816,23 KJ			Energia: 193,59 Kcal / 809,21 KJ			Energia: 348,17 Kcal / 1 455,35 KJ			Energia: 350,14 Kcal / 1 463,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,16 g	21,60 g	g	8,75 g	6,96 g	g	8,86 g	2,70 g	g	14,35 g	2,60 g	g	7,39 g	13,54 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,30 g	9,99 g	0,79 g	22,03 g	0,00 g	0,49 g	32,09 g	0,20 g	1,37 g	52,85 g	0,00 g	1,23 g	43,07 g	0,00 g	0,88 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,3,7			1,3,7,(6),(8),(10),(11)				





Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00009) Gyermek 0 7-10	Tej 2dl 7-10 O, Gabonapehely			Gyümölcs joghurt 150gr, Kifli rozsos			Kockasajt, Gyros kifli, Gyümölcs tea 7-10 O			Tej 2dl 7-10 O, Zsemle rozsos			Citromos tea 7-10 O, Kifli cukros		
		Energia: 72,80 Kcal / 304,30 KJ			Energia: 302,84 Kcal / 1 265,87 KJ			Energia: 349,89 Kcal / 1 462,54 KJ			Energia: 220,33 Kcal / 920,98 KJ			Energia: 138,85 Kcal / 580,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,48 g	5,19 g	g	14,11 g	15,30 g	g	11,19 g	5,59 g	g	10,18 g	2,63 g	g	3,63 g	3,23 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,72 g	9,00 g	0,73 g	53,01 g	6,99 g	1,12 g	63,17 g	14,99 g	1,41 g	38,73 g	0,00 g	1,05 g	23,55 g	5,54 g	0,32 g		
1,7			1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7			1,3,7				
Ebéd	(00009) Gyermek 0 7-10	Csurgatott tojásleves 7- 10O, Mexikói csirkemell7- 10 O, Párolt rizs 7-10 O			Kassai burgonyaleves, Meggyes rétes			Gyümölcsleves 7-10 O, Rántott tonhal isk, Főtt burgonya 7-10 O, Céklasaláta, csemege szeletelt			Paradicsom leves 7-10 O, Grillezett csirkemell7- 10 O, Burgonyapüré 7-10, Zöldkötet			Tejfölös szemesbaleves 7-10 O, Pulykahúsos rizottó 7-10, Csemege uborka		
		Energia: 314,93 Kcal / 1 316,41 KJ			Energia: 525,62 Kcal / 2 197,09 KJ			Energia: 678,73 Kcal / 2 837,09 KJ			Energia: 455,01 Kcal / 1 901,94 KJ			Energia: 772,73 Kcal / 3 230,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23,62 g	10,89 g	g	15,61 g	16,26 g	g	34,92 g	14,47 g	g	34,98 g	11,12 g	g	52,21 g	39,65 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,49 g	0,00 g	3,54 g	47,33 g	4,88 g	0,76 g	129,02 g	18,98 g	2,45 g	87,77 g	9,99 g	4,59 g	95,23 g	0,00 g	4,59 g		
1,3,9,(6),(7),(10),(11)			1,3,7,(6),(12)			1,3,4,7,(5),(6),(8),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,9,10				
Uzsonna	(00009) Gyermek 0 7-10	Gyros kifli, Alma			Turista felvágott, Zsemle rozsos, Vajkrém , Uborka			Kakaócsiga, Mandarin			Mogyorókrém 25 gr, Kifli			Sajtkrém, Magvas zsemle, Zöldpaprika		
		Energia: 283,56 Kcal / 1 185,28 KJ			Energia: 222,17 Kcal / 928,67 KJ			Energia: 310,69 Kcal / 1 298,68 KJ			Energia: 262,35 Kcal / 1 096,62 KJ			Energia: 497,30 Kcal / 2 078,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,55 g	0,58 g	g	9,43 g	6,49 g	g	8,63 g	3,00 g	g	7,30 g	10,35 g	g	16,71 g	17,81 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,08 g	0,00 g	1,33 g	31,45 g	0,00 g	1,42 g	60,82 g	0,00 g	1,50 g	34,70 g	12,00 g	0,76 g	60,73 g	0,00 g	0,20 g		
1,7			1,7,(6)			1,3,7,(5),(15)			1,3,6,7,8			1,3,7,(6),(8),(11),(12)				





Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00009) Gyermek O 7-10	Kakaó 7-10 O, Foszlós kalács	Natur joghurt 150 gr, Kifli magvas	Tej 2dl 7-10 O, Korpás kifli	Kockasajt, Suli magvas zsemle, Gyümölcs tea 7-10 O	Gyümölcs joghurt 150gr, Hot-dog kifli										
		Energia: 78,31 Kcal / 327,34 KJ		Energia: 275,23 Kcal / 1 150,46 KJ		Energia: 326,80 Kcal / 1 366,02 KJ		Energia: 225,00 Kcal / 940,50 KJ		Energia: 333,01 Kcal / 1 391,98 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,26 g	7,26 g	g	8,59 g	12,32 g	g	10,10 g	4,25 g	g	6,96 g	9,03 g	g	14,99 g	6,49 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,94 g	8,50 g	0,68 g	32,17 g	4,58 g	0,76 g	55,95 g	0,00 g	0,35 g	28,60 g	14,99 g	0,36 g	79,45 g	6,99 g	2,07 g		
1,3,7	1,3,7		1,7		1,3,7,(8),(11)		1,7									
Ebéd	(00009) Gyermek O 7-10	Zöldséges tarhonyaleves 7-10 O, Sertés pörkölt 7-10 O, Zöldborsófőzelék 7-10 O	Orjaleves 7-10, Tejbegríz 7-10 O, Mandarin	Almaleves 7-10 O, Lecsós tarhonya virslivel 7-10, Savanyú káposzta	Ivólé 0,2l, Rántott csirkemellfilé 7-10O, Főtt burgonya 7-10 O, Párolt vegyes zöldsöket	Húsleves csigatészta 7-10 O, Főtt hús 7-10 O, Főtt burgonya 7-10 O, Sós kamartás										
		Energia: 575,54 Kcal / 2 405,76 KJ		Energia: 773,46 Kcal / 3 233,06 KJ		Energia: 768,39 Kcal / 3 211,87 KJ		Energia: 666,18 Kcal / 2 784,63 KJ		Energia: 523,24 Kcal / 2 187,14 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,30 g	22,38 g	g	26,20 g	33,14 g	g	28,19 g	24,21 g	g	24,84 g	46,55 g	g	19,30 g	22,83 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,41 g	4,00 g	5,75 g	111,29 g	24,98 g	2,63 g	108,15 g	20,48 g	5,35 g	75,37 g	15,60 g	2,35 g	76,73 g	9,05 g	3,96 g		
1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7		1,3,9,(6),(7),(10),(12)		1,3		1,3,7,(6),(12)									
Uzsonna	(00009) Gyermek O 7-10	Vajas kifli, Narancs	Húskrém 3 dkg, Magvas zsemle, Jégcsap retek	Tízórai ínyenc, Suli magvas kifli, Uborka	Magyaros vajkrém, Rozsos kenyér, Zöldpaprika	Zala felvágott, Vajkrém, Korpás zsemle										
		Energia: 118,99 Kcal / 497,38 KJ		Energia: 523,59 Kcal / 2 188,61 KJ		Energia: 85,54 Kcal / 357,56 KJ		Energia: 176,65 Kcal / 738,40 KJ		Energia: 235,34 Kcal / 983,72 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,36 g	0,21 g	g	15,76 g	24,83 g	g	9,85 g	6,79 g	g	2,88 g	8,49 g	g	11,63 g	9,53 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,75 g	0,00 g	0,32 g	50,56 g	0,00 g	1,03 g	20,89 g	0,00 g	0,95 g	20,05 g	0,00 g	0,38 g	24,56 g	0,00 g	0,66 g		
1	1,3,7,(6),(8),(11)		1,7,(6),(10)		1,7,(6)		1,7,(6)									



Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00009) Gyermek O 7-10	Citromos tea 7-10 O, Csavart fonott			Kakaó 7-10 O, Gabonapehely			Kefir 150 gr, Kifli rozsos			Tej 2dl 7-10 O, Vajas pogácsa		
		Energia: 1,84 Kcal / 7,69 Kj			Energia: 78,31 Kcal / 327,34 Kj			Energia: 309,14 Kcal / 1 292,21 Kj			Energia: 338,82 Kcal / 1 416,27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,42 g	0,71 g	g	5,74 g	4,94 g	g	15,32 g	9,71 g	g	12,51 g	8,86 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,31 g	0,00 g	1,58 g	34,28 g	14,00 g	0,69 g	39,76 g	0,00 g	1,23 g	51,87 g	7,56 g	0,86 g		
1,7			1,7			1,3,7,(8),(11)			1,3,7				
Ebéd	(00009) Gyermek O 7-10	Zöldborsóleves 7-10 O, Pulykatokány, Párolt rizsköret 7-10 O, Alma			Tejfölös karfiolleves 7- 10O, Bolognai spagetti sajttal7-10			Csontleves tésztabetéttel7-10O, Piritott csirkemáj o, Főtt burgonya 7-10 O, Cékla Konzerv			Káposztás bableves 7-10 O, Túrós metélt 7-10 O, Narancs		
		Energia: 441,70 Kcal / 1 846,31 Kj			Energia: 799,99 Kcal / 3 343,96 Kj			Energia: 519,46 Kcal / 2 171,34 Kj			Energia: 811,60 Kcal / 3 392,49 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,49 g	19,63 g	g	33,67 g	33,22 g	g	30,58 g	14,90 g	g	40,32 g	51,65 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,90 g	0,00 g	5,32 g	80,65 g	1,71 g	3,99 g	65,60 g	0,00 g	4,11 g	123,31 g	0,00 g	4,52 g		
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9,(6),(10),(12)				
Uzsonna	(00009) Gyermek O 7-10	Minivaj 20g-os, Miniméz 20g-os, Kifli rozsos			Túró Rudi 30 g, Suli korpás kifli			Zsemle T.K.B., Kockasajt, Zöldpaprika			Suli magvas kifli, Tömlős sajt		
		Energia: 534,46 Kcal / 2 234,04 Kj			Energia: 182,55 Kcal / 763,06 Kj			Energia: 192,30 Kcal / 803,81 Kj			Energia: 81,96 Kcal / 342,59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,60 g	34,51 g	g	5,65 g	6,51 g	g	9,04 g	5,86 g	g	6,74 g	2,75 g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,76 g	16,20 g	0,64 g	25,12 g	11,92 g	0,30 g	25,58 g	0,00 g	0,66 g	21,16 g	0,00 g	0,75 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7			1,7				

