



Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00009) Gyermekek O 7-10	Briós, Citromos tea 2 dl			Tömlős sajt, Suli kifli			Túró Rudi 30 g, Sulikifli tkb			Tej , Gabonapehely			Gyümölcs joghurt 150gr, Sulikifli tkb		
		Energia: 210,21 Kcal / 878,68 KJ			Energia: 169,14 Kcal / 707,01 KJ			Energia: 169,73 Kcal / 709,47 KJ			Energia: 174,61 Kcal / 729,87 KJ			Energia: 146,06 Kcal / 610,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,32 g	4,73 g	1,95 g	6,28 g	7,82 g	4,10 g	7,02 g	5,85 g	0,04 g	6,95 g	2,48 g	6,28 g	5,47 g	3,29 g	1,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,26 g	10,13 g	0,47 g	18,32 g	0,00 g	0,85 g	21,44 g	0,00 g	0,28 g	30,93 g	7,77 g	0,41 g	23,37 g	6,50 g	0,53 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00009) Gyermekek O 7-10	Tejfölös zöldbaleves, Milánói makaróni , Alma			Csontleves tésztabetéttel , Majorannás sertés tokány , Tejszelet 23 gr, Barna kenyér, Paradicsomos káposzta főzelék			Gyümölcsleves, Rántott pangasius halfilé, Főtt burgonya , Csemege uborka			Tojásleves , Mexikói pulykaragu, Párolt rizs , Barna kenyér			Kassai burgonyaleves, Ízes levél		
		Energia: 845,57 Kcal / 3 534,48 KJ			Energia: 760,18 Kcal / 3 177,55 KJ			Energia: 766,57 Kcal / 3 204,26 KJ			Energia: 711,78 Kcal / 2 975,24 KJ			Energia: 813,43 Kcal / 3 400,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,41 g	30,82 g	8,37 g	36,41 g	23,93 g	3,61 g	30,47 g	23,79 g	4,79 g	33,04 g	26,80 g	4,88 g	21,83 g	49,78 g	7,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,38 g	2,86 g	2,21 g	98,50 g	7,99 g	2,60 g	101,34 g	8,99 g	2,15 g	84,92 g	0,05 g	2,14 g	63,08 g	0,00 g	4,05 g		
1,3,7,(9)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(12)			1,3,(6),(7),(9)			1,3,7				
Uzsonna	(00009) Gyermekek O 7-10	Májkrém 48 g-os, különféle, Sulikifli tkb			Sonka felvágott, Vajkrém 1,5 dkg, Korpás zsemle, Uborka			Minimargarin 10 g, Vizes zsemle, Sertés párizsi			Sajtos pizzás csiga, Alma			Banán		
		Energia: 2 283,11 Kcal / 9 543,40 KJ			Energia: 168,56 Kcal / 704,58 KJ			Energia: 165,10 Kcal / 690,12 KJ			Energia: 372,03 Kcal / 1 555,09 KJ			Energia: 242,65 Kcal / 1 014,28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		135,67 g	170,39 g	6,60 g	10,56 g	3,74 g	0,38 g	8,45 g	13,00 g	1,90 g	5,65 g	21,42 g	5,66 g	2,99 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,14 g	0,00 g	1,01 g	23,57 g	0,00 g	0,74 g	30,88 g	0,00 g	0,95 g	38,04 g	0,00 g	1,91 g	55,66 g	0,00 g	0,13 g		
1,(6),(10)			1,3,7,(6)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)							





Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00009) Gyermek O 7-10	Citromos tea 2 dl, Sajtos croissant			Szalámis kockasajt, Vizes zsemle			Natur joghurt 150 gr, Korpás zsemle			Talléros körözött 5 dkg, TKB Sulizsemle			Ivólé 2 dl, Sulikifli tkb		
		Energia: 311,80 Kcal / 1 303,32 KJ			Energia: 92,38 Kcal / 386,15 KJ			Energia: 211,55 Kcal / 884,28 KJ			Energia: 179,92 Kcal / 752,07 KJ			Energia: 144,33 Kcal / 603,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,90 g	19,08 g	9,30 g	7,96 g	5,28 g	2,82 g	11,64 g	2,91 g	1,58 g	7,79 g	10,20 g	4,90 g	2,92 g	29,72 g	17,43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,68 g	2,00 g	0,58 g	31,16 g	0,00 g	1,41 g	33,36 g	0,00 g	0,89 g	14,03 g	0,00 g	1,50 g	32,12 g	15,60 g	0,29 g		
1,3,7			1,7			1,3,7			1,7			1				
Ebéd	(00009) Gyermek O 7-10	Zöldborsófőzelék, Mandarin, Barna kenyér, Zöldséges tarhonyaleves, Sült virsli			Tavaszi zöldségleves, Sertéspaprikás, Durum tészta, Tejszelet 23 gr			Paradicsom leves, Grillezett csirkecomb, Főtt burgonya, Párolt vegyes zöldsököt			Tejfölös szemesbaleves, Pulykahúsos rizottó, Csemege uborka, Félbarna kenyér			Orjaleves cérnametélttel, Tejbegríz, Mandarin		
		Energia: 950,46 Kcal / 3 972,92 KJ			Energia: 879,81 Kcal / 3 677,61 KJ			Energia: 684,08 Kcal / 2 859,45 KJ			Energia: 1 819,93 Kcal / 7 607,31 KJ			Energia: 718,63 Kcal / 3 003,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,99 g	40,07 g	9,51 g	34,90 g	36,79 g	9,62 g	42,84 g	20,22 g	3,20 g	38,65 g	30,09 g	7,31 g	23,63 g	30,32 g	10,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,79 g	5,05 g	2,51 g	97,30 g	0,00 g	1,16 g	77,57 g	4,50 g	1,97 g	98,71 g	0,00 g	3,37 g	86,82 g	18,98 g	1,38 g		
1,3,7,(6),(9),(10)			1,3,7,(9)			1,3,(7),(9)			1,7,10,(3),(6),(9)			1,3,7,(9)				
Uzsonna	(00009) Gyermek O 7-10	Csemege szalámi, Delma light, Uborka, Vizes zsemle			Mogyorókrém 25 gr, Sulikifli tkb			Müzli szelet, Alma			Narancs, Suli sajtos kifli			Jégcsap retek, Húskrém, Vizes zsemle		
		Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ			Energia: 196,90 Kcal / 823,04 KJ			Energia: 204,78 Kcal / 855,98 KJ			Energia: 151,88 Kcal / 634,86 KJ			Energia: 291,98 Kcal / 1 220,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,15 g	19,58 g	6,16 g	4,30 g	8,14 g	0,21 g	4,40 g	1,20 g	0,00 g	4,00 g	0,23 g	0,00 g	14,71 g	20,61 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,58 g	0,00 g	2,33 g	26,39 g	12,00 g	0,28 g	43,20 g	0,00 g	0,02 g	31,56 g	0,00 g	0,35 g	37,88 g	0,00 g	1,79 g		
1,(6),(7)			1,6,7,8			(1),(5),(8)			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00009) Gyermek O 7-10	Citromos tea 2 dl, Ökörszem			Tömlős sajt, TKB Sulizsemle			Croissan, csokis			Tej , Gabonapehely			Kefir 150 gr, Sulikifli tkb		
		Energia: 239,56 Kcal / 1 001,36 KJ			Energia: 163,86 Kcal / 684,93 KJ			Energia: 248,21 Kcal / 1 037,52 KJ			Energia: 174,61 Kcal / 729,87 KJ			Energia: 192,43 Kcal / 804,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,67 g	12,96 g	3,94 g	6,60 g	8,03 g	4,14 g	3,70 g	11,85 g	0,00 g	6,95 g	2,48 g	6,28 g	9,47 g	7,59 g	3,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,71 g	7,99 g	0,46 g	16,21 g	0,00 g	0,87 g	29,70 g	0,00 g	0,00 g	30,93 g	7,77 g	0,41 g	21,34 g	0,00 g	0,88 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7			1			1,7			1,7				
Ebéd	(00009) Gyermek O 7-10	Gyümölcsleves, Lecsós tarhonya virslivel, Savanyú káposzta			Tejfölös zöldbaleves, Pulykatokány, Tejfölös burgonya főz , Alma, Félbarna kenyér			Köménymag leves levesgyönggyel, Sajtos halfilé, Párolt rizs , Csemege uborka, Barna kenyér			Húsleves csigatésztával, Főtt hús, Főtt burgonya , Sóskamártás			Káposztás bableves, Túrós metélt , Narancs, Barna kenyér		
		Energia: 847,03 Kcal / 3 540,59 KJ			Energia: 777,38 Kcal / 3 249,45 KJ			Energia: 877,77 Kcal / 3 669,08 KJ			Energia: 707,43 Kcal / 2 957,06 KJ			Energia: 1 788,70 Kcal / 7 476,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,54 g	39,19 g	7,15 g	31,09 g	28,60 g	7,28 g	38,38 g	39,09 g	11,25 g	28,00 g	28,57 g	8,77 g	44,44 g	27,62 g	8,55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,94 g	9,22 g	4,89 g	94,05 g	4,35 g	3,23 g	91,88 g	0,00 g	2,95 g	80,65 g	8,99 g	2,73 g	142,06 g	0,00 g	2,71 g		
1,3,7,9,(5),(6),(8),(10),(12)			1,7,(3),(6),(9)			1,3,4,7,10,(6),(9)			1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)				
Uzsonna	(00009) Gyermek O 7-10	Májkrém 48 g-os, különbéle, Sulikifli tkb, Jégcsap retek			Kolbászkrem, Újhagyma, Vizes zsemle			Banán			Alma, Pizzás csiga			Baromfi felvágott, Delma light, Vizes zsemle		
		Energia: 2 288,94 Kcal / 9 567,77 KJ			Energia: 124,63 Kcal / 520,95 KJ			Energia: 274,31 Kcal / 1 146,62 KJ			Energia: 274,21 Kcal / 1 146,20 KJ			Energia: 86,84 Kcal / 362,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		136,15 g	170,43 g	6,60 g	10,16 g	2,44 g	0,45 g	3,38 g	0,00 g	0,00 g	4,12 g	14,66 g	3,87 g	5,43 g	5,92 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,02 g	0,00 g	1,07 g	43,38 g	0,00 g	1,01 g	62,92 g	0,00 g	0,14 g	30,45 g	0,00 g	1,31 g	30,81 g	0,00 g	1,20 g		
1,(6),(10)			1,6,7						1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				



Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		hétfő			kedd			szerda		
Tízórai	(00009) Gyermekek 0 7-10	Citromos tea 2 dl, Magvas croissant			Talléros körözött 5 dkg, Sulikifli tkb			Gyümölcs joghurt 150gr, Vajas cipó		
		Energia: 194,22 Kcal / 811,84 Kj			Energia: 179,91 Kcal / 752,02 Kj			Energia: 232,92 Kcal / 973,61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,33 g	5,90 g	0,00 g	7,79 g	10,20 g	4,90 g	7,27 g	6,89 g	3,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,38 g	9,99 g	0,39 g	14,03 g	0,00 g	1,50 g	35,06 g	8,42 g	0,74 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7				
Ebéd	(00009) Gyermekek 0 7-10	Zöldséges karfiollevés, Bolognai spagetti sajttal			Lebbencsleves , Párolt sonka, Finomfőzelék , Mandarin, Félbarna kenyér			Paradicsom leves, Rántott sertésborda, Főtt burgonya , Csemege uborka		
		Energia: 587,72 Kcal / 2 456,67 Kj			Energia: 551,23 Kcal / 2 304,14 Kj			Energia: 960,80 Kcal / 4 016,14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,85 g	20,73 g	6,23 g	30,68 g	17,38 g	3,63 g	36,04 g	43,90 g	6,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,00 g	0,00 g	3,66 g	63,40 g	3,65 g	2,28 g	97,71 g	4,50 g	2,60 g		
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,(6),(9)			1,3,7,10,(9)				
Uzsonna	(00009) Gyermekek 0 7-10	Baromfi párizsi, Korpás zsemle, Minimargarin 10 g, Jégcsap retek			Uborka, Vizes zsemle, Húskrém			Sulikifli tkb, Geszti Eszti		
		Energia: 250,42 Kcal / 1 046,76 Kj			Energia: 290,93 Kcal / 1 216,09 Kj			Energia: 153,44 Kcal / 641,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,07 g	13,32 g	3,12 g	14,63 g	20,97 g	2,79 g	3,51 g	3,18 g	0,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,72 g	0,00 g	0,84 g	37,68 g	0,00 g	1,74 g	27,47 g	9,95 g	0,31 g		
1,3,7,(6),(10)			1,(6),(7)			1,6,(5),(8)				

