

## Heti étlap 2018.04.04.-2018.04.06.

		Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14 O	Citromos tea Suli magvas croissan			Minimargarin TKB kifli Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt TKB kifli		
		Energia: 215,32 Kcal / 900,04 KJ			Energia: 117,54 Kcal / 491,32 KJ			Energia: 160,63 Kcal / 671,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,06 g	6,70 g	0,00 g	5,23 g	0,93 g	0,08 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,00 g	9,99 g	0,44 g	21,82 g	0,00 g	0,45 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g
Allergének	1,3,7,(8),(11)			1,(7)			1,7			
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14 O	Csontleves cérnametéllel Majorannás sertés tokány Finomfőzelék Alma Barna kenyér			Csurgatott tojásleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás			Zöldséges karfiolleves Halpaprikás Kagyló tészta		
		Energia: 687,92 Kcal / 2 875,51 KJ			Energia: 1 533,52 Kcal / 6 410,11 KJ			Energia: 930,90 Kcal / 3 891,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,66 g	24,72 g	5,20 g	55,16 g	89,25 g	28,81 g	47,29 g	31,43 g	6,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73,22 g	4,00 g	2,31 g	126,64 g	1,00 g	4,56 g	108,01 g	0,00 g	3,59 g
Allergének	1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,10,(9),(12)			1,3,4,7,9,(6),(10)			
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14 O	Tömlős sajt Sulikifli Jégcsap retek			Ivólé Suli zsemle			Baromfi párizsi Sajtkrém Zsemle Uborka		
		Energia: 218,67 Kcal / 914,04 KJ			Energia: 149,62 Kcal / 625,41 KJ			Energia: 298,71 Kcal / 1 248,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,06 g	12,71 g	7,41 g	2,60 g	29,51 g	17,39 g	13,68 g	13,17 g	4,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16,76 g	0,00 g	1,91 g	34,23 g	15,60 g	0,40 g	30,24 g	0,00 g	0,99 g
Allergének	1,7			1			1,7,(6),(10)			

## Heti étlap 2018.04.09. - 2018.04.13.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek 11-14 O	Tej Suli magvas zsemle			Natur joghurt Vajas cipócska			Kakaó Foszlós kalács			Kockasajt TKB Zsemle			Gyümölcs joghurt TKB kifli		
		Energia: 248,28 Kcal / 1 037,81 KJ			Energia: 223,28 Kcal / 933,31 KJ			Energia: 381,59 Kcal / 1 595,05 KJ			Energia: 306,78 Kcal / 1 282,34 KJ			Energia: 160,63 Kcal / 671,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,80 g	8,52 g	2,44 g	7,86 g	8,60 g	4,28 g	11,39 g	5,47 g	8,36 g	15,36 g	15,77 g	8,98 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,81 g	0,00 g	0,66 g	28,35 g	0,00 g	0,77 g	39,05 g	28,72 g	0,41 g	25,48 g	0,00 g	2,24 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g		
Allergének	1,3,7,(8),(11)			1,7			1,3,7			1,7			1,7			
Ebéd	(00482) Gyermekek 11-14 O	Tejfölös burgonyaleves Baromfi fasírt Sárgaborsó főzelék Barna kenyér Mandarin			Ivólé Tarhonyáshús Csemege uborka			Csontleves eperlevéllel Pincepörkölt Ecetes almapirika Barna kenyér			Frankfurti leves Túrós batyu Barna kenyér			Paradicsom leves Csirkemáj rizottó Trappista sajt Csemege uborka		
		Energia: 1 070,60 Kcal / 4 475,11 KJ			Energia: 780,85 Kcal / 3 263,95 KJ			Energia: 658,13 Kcal / 2 750,98 KJ			Energia: 651,04 Kcal / 2 721,35 KJ			Energia: 941,81 Kcal / 3 936,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,87 g	45,93 g	8,62 g	31,18 g	75,38 g	35,12 g	25,75 g	24,40 g	6,38 g	24,19 g	31,59 g	9,23 g	47,08 g	26,23 g	8,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130,26 g	5,79 g	3,03 g	92,34 g	23,40 g	2,16 g	83,04 g	0,40 g	2,96 g	66,41 g	6,59 g	2,77 g	128,73 g	19,98 g	3,31 g		
Allergének	1,3,7,(6),(9)			1,3,10,(7),(9)			1,3,9,(6),(7),(10),(12)			1,7,(3),(6),(9),(10),(12)			1,3,7,10,(9)			
Uzsonna	(00482) Gyermekek 11-14 O	Zöldfűszeres körözött Sulikifli Újhagyma			Túró Rudi TKB kifli			Banán			Ínyenc pástétom Sulikifli Uborka			Zala felvágott Vajkrém Zsemle Jégcsap retek		
		Energia: 287,44 Kcal / 1 201,50 KJ			Energia: 220,36 Kcal / 921,10 KJ			Energia: 274,31 Kcal / 1 146,62 KJ			Energia: 178,47 Kcal / 746,00 KJ			Energia: 257,58 Kcal / 1 076,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,25 g	4,88 g	1,90 g	7,25 g	6,74 g	3,31 g	3,38 g	0,00 g	0,00 g	9,88 g	6,81 g	1,95 g	11,95 g	9,19 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,30 g	0,00 g	0,46 g	32,40 g	11,92 g	0,46 g	62,92 g	0,00 g	0,14 g	18,89 g	0,00 g	0,90 g	30,54 g	0,00 g	1,01 g		
Allergének	1,7			1,7						1,7,(6),(10)			1,7,(6)			

Heti étlap 2018.04.16. - 2018.04.22.

		Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14 O	Citromos tea Suli pizzás kocka			Tejszelet Vajas cipócska			Kefír TKB kifli			Limonádé Suli fatörzs kifli			Gyümölcs joghurt TKB kifli			
		Energia: 230,14 Kcal / 961,99 KJ			Energia: 219,21 Kcal / 916,30 KJ			Energia: 166,93 Kcal / 697,77 KJ			Energia: 225,97 Kcal / 944,55 KJ			Energia: 160,63 Kcal / 671,43 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		2,97 g	12,87 g	3,40 g	6,32 g	6,96 g	2,78 g	11,07 g	0,82 g	0,17 g	4,55 g	4,00 g	1,65 g	9,86 g	6,41 g	3,19 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Allergének	24,91 g			9,99 g	1,14 g	32,55 g	7,42 g	0,52 g	28,62 g	0,00 g	1,04 g	42,15 g	19,57 g	0,40 g	41,87 g	12,99 g	0,93 g
	1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7			1,7				
	Tejfőlés zöldbaleves Bolognai spagetti sajttal Alma			Csurgatott tojásleves Sajtos halfilé Párolt rizs Csemege uborka Barna kenyér			Húsleves csigatésztával Főtt hús Főtt burgonya Gyümölcsszósz			Gulyásleves Tejbe rizs Barna kenyér Alma			Tavaszi zöldségleves Pulykahúsos rizottó Fejes saláta				
	Energia: 889,65 Kcal / 3 718,74 KJ			Energia: 983,21 Kcal / 4 109,82 KJ			Energia: 826,26 Kcal / 3 453,77 KJ			Energia: 902,48 Kcal / 3 772,37 KJ			Energia: 743,87 Kcal / 3 109,38 KJ				
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14 O	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		44,98 g	40,17 g	16,67 g	48,55 g	44,05 g	13,42 g	41,76 g	35,45 g	12,87 g	39,60 g	19,50 g	5,94 g	39,31 g	32,29 g	7,89 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		85,08 g	1,80 g	3,67 g	98,16 g	0,00 g	3,33 g	84,68 g	20,74 g	3,60 g	139,46 g	20,98 g	2,18 g	69,79 g	0,00 g	1,75 g	
		1,3,7,(9)			1,3,4,7,10,(6),(9)			1,3,7,9			1,3,7,(6)			1,3,7,(9)			
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14 O	Sonkakrém TKB Zsemle Jégcsap retek			Banán			Mozzarella snack Zsemle Újhagyma			Baromfi felvágott Vajkrém Zsemle Uborka			Habos puding			
		Energia: 172,51 Kcal / 721,09 KJ			Energia: 274,31 Kcal / 1 146,62 KJ			Energia: 373,53 Kcal / 1 561,36 KJ			Energia: 217,84 Kcal / 910,57 KJ			Energia: 140,85 Kcal / 588,75 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10,56 g	2,79 g	0,78 g	3,38 g	0,00 g	0,00 g	32,52 g	1,55 g	0,00 g	14,03 g	4,51 g	1,54 g	3,99 g	4,71 g	2,60 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
Allergének	26,09 g			0,00 g	1,34 g	62,92 g	0,00 g	0,14 g	53,70 g	0,00 g	1,95 g	29,98 g	0,00 g	2,13 g	20,46 g	16,23 g	0,09 g
	1,7,(6)						1,7			1,7,(6)			1,7				

## Heti étlap 2018.04.23. - 2018.04.27.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek 11-14 O  Allergének	Citromos tea Suli magvas croissan			Kakaó Foszlós kalács			Gyümölcs joghurt Kifli			Tej Gabonapehely			Natur joghurt Sulikifli		
		Energia: 215,32 Kcal / 900,04 KJ			Energia: 381,59 Kcal / 1 595,05 KJ			Energia: 188,27 Kcal / 786,97 KJ			Energia: 269,82 Kcal / 1 127,85 KJ			Energia: 182,30 Kcal / 762,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,06 g	6,70 g	0,00 g	11,39 g	5,47 g	8,36 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	11,58 g	7,44 g	3,76 g	6,45 g	8,50 g	4,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,00 g	9,99 g	0,44 g	39,05 g	28,72 g	0,41 g	42,90 g	12,99 g	1,25 g	38,67 g	0,00 g	0,55 g	19,80 g	0,00 g	0,75 g
		1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,3,7			1,7			1,7		
Ebéd	(00482) Gyermek 11-14 O  Allergének	Hamisgulyás leves Sertés tokány Zöldborsófőzelék Alma			Tárkonyos csirkeraguleves Gránátos kocka Mandarin			Csontleves cérnamentélttel Sertéshúsos rizottó Trappista sajt Vitamin saláta			Ivólé Rántott csirkemellfilé Burgonyapüré Csemege uborka			Palóclevés Mákos metélt Barna kenyér Alma		
		Energia: 1 007,43 Kcal / 4 211,06 KJ			Energia: 876,34 Kcal / 3 663,10 KJ			Energia: 848,91 Kcal / 3 548,44 KJ			Energia: 1 012,73 Kcal / 4 233,21 KJ			Energia: 1 045,38 Kcal / 4 369,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47,76 g	43,38 g	8,71 g	41,90 g	27,64 g	6,97 g	48,02 g	28,26 g	9,51 g	45,10 g	80,40 g	31,86 g	38,88 g	40,47 g	9,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80,06 g	6,59 g	2,45 g	107,75 g	0,45 g	1,89 g	102,31 g	1,50 g	4,24 g	123,76 g	23,40 g	2,92 g	119,69 g	9,99 g	2,52 g
		1,3,7,(9)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,10			1,3,7,(6),(9)		
Uzsonna	(00482) Gyermek 11-14 O  Allergének	Tömlős sajt TKB kifli			Sonka felvágott Vajkrém TKB Zsemle Uborka			Tojáskrém Barna kenyér Újhagyma			Szalámis kockasajt TKB kifli Zöldpaprika			Zala felvágott Sajtkrém Zsemle Jégcsap retek		
		Energia: 239,53 Kcal / 1 001,24 KJ			Energia: 143,20 Kcal / 598,58 KJ			Energia: 384,45 Kcal / 1 607,00 KJ			Energia: 287,45 Kcal / 1 201,54 KJ			Energia: 306,83 Kcal / 1 282,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,02 g	13,07 g	7,47 g	12,17 g	4,27 g	1,24 g	16,57 g	9,24 g	1,95 g	14,53 g	15,08 g	8,52 g	15,00 g	13,13 g	5,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20,17 g	0,00 g	1,84 g	26,67 g	0,40 g	1,50 g	58,30 g	0,00 g	1,93 g	22,96 g	0,00 g	2,13 g	30,88 g	0,00 g	1,11 g
		1,7			1,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,7			1,7,(6)		