

Heti étlap 2019.02.01.				
(00490) Gyerek 15-18 év Z	Reggeli	Péntek		
		Gyümölcs tea Főtt virsli mustárral Teljes kiörlésű kenyér		
		Energia: 335,51 Kcal / 1 402,43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		24,61 g	20,32 g	4,69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	
	50,60 g	9,99 g	3,84 g	
	1,10,(6),(7),(12)			
	Ebéd	Frankfurti leves Farsangi fánk ízzel Gyümölcs		
		Energia: 455,46 Kcal / 1 903,82 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsirsav	
26,78 g		29,74 g	12,38 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	
140,47 g	19,34 g	3,09 g		
1,3,7,(6),(12)				

Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																																																												
<p>(00490) Gyerek 15-18 év Z</p>	<p>Reggeli</p>	<p>Gyümölcs tea Májpástétom Kifli</p>	<p>Tej Gabonapehely</p>	<p>Limonádé Minimargarin Sonka felvágott Zöldpaprika Zsemle</p>	<p>Kakaó Vajas pogácsa</p>	<p>Gyümölcs tea Trappista sajt Főtt tojás Minimargarin Vágott zsemle</p>																																																												
		<p>Energia: 170,46 Kcal / 712,52 KJ</p>	<p>Energia: 145,59 Kcal / 608,57 KJ</p>	<p>Energia: 356,38 Kcal / 1 489,67 KJ</p>	<p>Energia: 451,76 Kcal / 1 888,36 KJ</p>	<p>Energia: 406,08 Kcal / 1 697,41 KJ</p>																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>12,42 g</td><td>9,16 g</td><td>3,44 g</td> <td>5,30 g</td><td>7,90 g</td><td>4,64 g</td> <td>16,23 g</td><td>12,12 g</td><td>3,27 g</td> <td>11,34 g</td><td>10,26 g</td><td>5,67 g</td> <td>12,88 g</td><td>13,83 g</td><td>8,31 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>34,03 g</td><td>9,99 g</td><td>1,24 g</td> <td>53,85 g</td><td>15,00 g</td><td>1,28 g</td> <td>44,59 g</td><td>10,69 g</td><td>2,54 g</td> <td>70,34 g</td><td>17,55 g</td><td>1,06 g</td> <td>42,34 g</td><td>9,99 g</td><td>1,27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	12,42 g	9,16 g	3,44 g	5,30 g	7,90 g	4,64 g	16,23 g	12,12 g	3,27 g	11,34 g	10,26 g	5,67 g	12,88 g	13,83 g	8,31 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	34,03 g	9,99 g	1,24 g	53,85 g	15,00 g	1,28 g	44,59 g	10,69 g	2,54 g	70,34 g	17,55 g	1,06 g	42,34 g	9,99 g	1,27 g	<p>1,3,7,(6),(10)</p>	<p>1,7</p>	<p>1,(7)</p>	<p>1,3,7</p>
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
	12,42 g	9,16 g	3,44 g	5,30 g	7,90 g	4,64 g	16,23 g	12,12 g	3,27 g	11,34 g	10,26 g	5,67 g	12,88 g	13,83 g	8,31 g																																																			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
	34,03 g	9,99 g	1,24 g	53,85 g	15,00 g	1,28 g	44,59 g	10,69 g	2,54 g	70,34 g	17,55 g	1,06 g	42,34 g	9,99 g	1,27 g																																																			
	<p>Tízórai</p>	<p>Túró Rudi</p>	<p>Kockasajt Vágott zsemle</p>	<p>Krémtúró</p>	<p>Tej Kifli</p>	<p>Múzliszelet</p>																																																												
		<p>Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ</p>	<p>Energia: 328,28 Kcal / 1 372,21 KJ</p>	<p>Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ</p>	<p>Energia: 274,05 Kcal / 1 145,53 KJ</p>	<p>Energia: 115,15 Kcal / 481,33 KJ</p>																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>2,98 g</td><td>6,12 g</td><td>3,25 g</td> <td>15,10 g</td><td>15,38 g</td><td>8,91 g</td> <td>10,91 g</td><td>8,90 g</td><td>4,77 g</td> <td>8,67 g</td><td>5,60 g</td><td>3,93 g</td> <td>1,80 g</td><td>4,20 g</td><td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>12,98 g</td><td>11,92 g</td><td>0,02 g</td> <td>31,98 g</td><td>0,00 g</td><td>1,15 g</td> <td>16,09 g</td><td>8,32 g</td><td>0,04 g</td> <td>36,35 g</td><td>0,00 g</td><td>1,16 g</td> <td>17,40 g</td><td>6,00 g</td><td>0,00 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	2,98 g	6,12 g	3,25 g	15,10 g	15,38 g	8,91 g	10,91 g	8,90 g	4,77 g	8,67 g	5,60 g	3,93 g	1,80 g	4,20 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	12,98 g	11,92 g	0,02 g	31,98 g	0,00 g	1,15 g	16,09 g	8,32 g	0,04 g	36,35 g	0,00 g	1,16 g	17,40 g	6,00 g	0,00 g	<p>7,(1)</p>	<p>1,7</p>	<p>7,(1)</p>	<p>1,3,7</p>
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
	2,98 g	6,12 g	3,25 g	15,10 g	15,38 g	8,91 g	10,91 g	8,90 g	4,77 g	8,67 g	5,60 g	3,93 g	1,80 g	4,20 g	0,00 g																																																			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
	12,98 g	11,92 g	0,02 g	31,98 g	0,00 g	1,15 g	16,09 g	8,32 g	0,04 g	36,35 g	0,00 g	1,16 g	17,40 g	6,00 g	0,00 g																																																			
	<p>Ebéd</p>	<p>Húsgaluska leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék Múzliszelet</p>	<p>Krémleves Makói sertésflekken Főtt burgonya</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves Rakott karfiol Túró Rudi</p>	<p>Tejszínes gyümölcsleves Töltött szelet Zöldséges bulgur</p>	<p>Babgulyás Tejbegríz Banán</p>																																																												
		<p>Energia: 922,86 Kcal / 3 857,55 KJ</p>	<p>Energia: 613,45 Kcal / 2 564,22 KJ</p>	<p>Energia: 717,95 Kcal / 3 001,03 KJ</p>	<p>Energia: 1 080,90 Kcal / 4 518,16 KJ</p>	<p>Energia: 1 116,18 Kcal / 4 665,63 KJ</p>																																																												
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>43,03 g</td><td>38,94 g</td><td>9,43 g</td> <td>16,58 g</td><td>46,49 g</td><td>16,90 g</td> <td>24,88 g</td><td>33,13 g</td><td>10,19 g</td> <td>51,76 g</td><td>26,44 g</td><td>9,36 g</td> <td>25,50 g</td><td>18,55 g</td><td>8,74 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>56,73 g</td><td>11,08 g</td><td>4,66 g</td> <td>43,93 g</td><td>0,00 g</td><td>5,54 g</td> <td>106,43 g</td><td>11,92 g</td><td>3,60 g</td> <td>143,42 g</td><td>10,52 g</td><td>2,93 g</td> <td>153,85 g</td><td>29,97 g</td><td>2,85 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	43,03 g	38,94 g	9,43 g	16,58 g	46,49 g	16,90 g	24,88 g	33,13 g	10,19 g	51,76 g	26,44 g	9,36 g	25,50 g	18,55 g	8,74 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	56,73 g	11,08 g	4,66 g	43,93 g	0,00 g	5,54 g	106,43 g	11,92 g	3,60 g	143,42 g	10,52 g	2,93 g	153,85 g	29,97 g	2,85 g	<p>1,3,5,6,7,(8),(11),(12)</p>	<p>1,7,(3),(6),(9),(10),(11)</p>	<p>1,3,7,(6),(12)</p>	<p>1,3,7,(5),(6),(8),(12)</p>
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
43,03 g	38,94 g	9,43 g	16,58 g	46,49 g	16,90 g	24,88 g	33,13 g	10,19 g	51,76 g	26,44 g	9,36 g	25,50 g	18,55 g	8,74 g																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																				
56,73 g	11,08 g	4,66 g	43,93 g	0,00 g	5,54 g	106,43 g	11,92 g	3,60 g	143,42 g	10,52 g	2,93 g	153,85 g	29,97 g	2,85 g																																																				
<p>Uzsonna</p>	<p>Foszlós kalács</p>	<p>Gyümölcs</p>	<p>Háztartási keksz Gyümölcs</p>	<p>Gyümölcs</p>	<p>Energia: Kcal / 0,00 KJ</p>																																																													
	<p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p>	<p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p>	<p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p>	<p>Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0,00 KJ</p>																																																													
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>5,90 g</td><td>5,26 g</td><td>2,17 g</td> <td>0,80 g</td><td>0,80 g</td><td>0,00 g</td> <td>4,72 g</td><td>3,52 g</td><td>0,79 g</td> <td>0,80 g</td><td>0,80 g</td><td>0,00 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,43 g</td><td>3,50 g</td><td>0,52 g</td> <td>14,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td> <td>45,20 g</td><td>7,40 g</td><td>0,41 g</td> <td>14,00 g</td><td>0,00 g</td><td>0,02 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	5,90 g	5,26 g	2,17 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	4,72 g	3,52 g	0,79 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	32,43 g	3,50 g	0,52 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	45,20 g	7,40 g	0,41 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g	<p>1,3,7</p>	<p>1,12,(3),(5),(6),(7),(8)</p>	<p>1,3,7</p>		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																				
5,90 g	5,26 g	2,17 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	4,72 g	3,52 g	0,79 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	g	g	g																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																				
32,43 g	3,50 g	0,52 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	45,20 g	7,40 g	0,41 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g																																																				
<p>Vacsora</p>	<p>Rántott sajt Főtt burgonya Tartármártás</p>	<p>Párolt sertésszelet Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Tejfölös csirke Durum tészta</p>	<p>Gyümölcs tea Párizsi saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>Energia: Kcal / 0,00 KJ</p>																																																													
	<p>Energia: 392,52 Kcal / 1 640,73 KJ</p>	<p>Energia: 277,08 Kcal / 1 158,19 KJ</p>	<p>Energia: 903,69 Kcal / 3 777,42 KJ</p>	<p>Energia: 246,00 Kcal / 1 028,28 KJ</p>	<p>Energia: Kcal / 0,00 KJ</p>																																																													
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>10,44 g</td><td>24,66 g</td><td>11,17 g</td> <td>21,03 g</td><td>18,41 g</td><td>5,02 g</td> <td>27,94 g</td><td>26,16 g</td><td>6,82 g</td> <td>19,28 g</td><td>26,09 g</td><td>5,01 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>42,85 g</td><td>4,00 g</td><td>1,70 g</td> <td>66,57 g</td><td>9,99 g</td><td>2,98 g</td> <td>100,65 g</td><td>0,00 g</td><td>1,71 g</td> <td>48,11 g</td><td>10,79 g</td><td>4,53 g</td> <td>g</td><td>g</td><td>g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10,44 g	24,66 g	11,17 g	21,03 g	18,41 g	5,02 g	27,94 g	26,16 g	6,82 g	19,28 g	26,09 g	5,01 g	g	g	g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	42,85 g	4,00 g	1,70 g	66,57 g	9,99 g	2,98 g	100,65 g	0,00 g	1,71 g	48,11 g	10,79 g	4,53 g	g	g	g	<p>1,3,7,10,(12)</p>	<p>1</p>	<p>1,7</p>	<p>1,3,7,10</p>	<p>1,3,7</p>
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																				
10,44 g	24,66 g	11,17 g	21,03 g	18,41 g	5,02 g	27,94 g	26,16 g	6,82 g	19,28 g	26,09 g	5,01 g	g	g	g																																																				
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																				
42,85 g	4,00 g	1,70 g	66,57 g	9,99 g	2,98 g	100,65 g	0,00 g	1,71 g	48,11 g	10,79 g	4,53 g	g	g	g																																																				

Heti étlap 2019.02.11. - 2019.02.15.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
(00490) Gyerek 15-18 év Z	Reggeli	Tej Kakaócsiga	Citromos tea Olasz felvágott Minimargarin Zöldpaprika Teljes kiörlésű kenyér	Kakaó Briós	Gyümölcs tea Hot-dog	Gyümölcs tea Minimargarin Minidzsem Zsemle
		Energia: 415,59 Kcal / 1 737,17 Kj	Energia: 356,91 Kcal / 1 491,88 Kj	Energia: 449,74 Kcal / 1 879,91 Kj	Energia: 485,44 Kcal / 2 029,14 Kj	Energia: 318,72 Kcal / 1 332,25 Kj
		Fehérje 11,00 g Zsír 6,00 g T.Zsír 2,44 g Szénhidrát 67,90 g Cukor 0,00 g Só 1,90 g	Fehérje 16,30 g Zsír 29,34 g T.Zsír 10,01 g Szénhidrát 42,15 g Cukor 9,99 g Só 1,55 g	Fehérje 10,93 g Zsír 10,65 g T.Zsír 4,90 g Szénhidrát 69,42 g Cukor 18,13 g Só 1,90 g	Fehérje 21,72 g Zsír 15,32 g T.Zsír 3,52 g Szénhidrát 64,47 g Cukor 9,99 g Só 3,27 g	Fehérje 5,22 g Zsír 7,39 g T.Zsír 1,90 g Szénhidrát 57,25 g Cukor 23,57 g Só 0,96 g
		1,3,7,(5),(15)	1,(6),(7)	1,3,7	1,7,10,(6),(12)	1,(7),(12)
	Tízórai	Libazsír Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér	Mozzarella snack	Kockasajt Kifli	Tej Mogyorókrém Kifli	Tej Korpovit keksz
		Energia: 29,55 Kcal / 123,52 Kj	Energia: 89,43 Kcal / 373,82 Kj	Energia: 309,21 Kcal / 1 292,50 Kj	Energia: 407,94 Kcal / 1 705,19 Kj	Energia: 145,59 Kcal / 608,57 Kj
		Fehérje 6,57 g Zsír 2,70 g T.Zsír 0,75 g Szénhidrát 32,10 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g	Fehérje 19,02 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 0,00 g Cukor 0,00 g Só 1,11 g	Fehérje 15,69 g Zsír 17,60 g T.Zsír 10,40 g Szénhidrát 21,65 g Cukor 0,00 g Só 1,06 g	Fehérje 10,30 g Zsír 13,35 g T.Zsír 4,10 g Szénhidrát 50,60 g Cukor 12,00 g Só 1,15 g	Fehérje 3,69 g Zsír 3,66 g T.Zsír 2,50 g Szénhidrát 18,77 g Cukor 0,29 g Só 0,48 g
		1	7,(1)	1,3,7	1,3,6,7,8	1,6,7,11,12,(3),(8)
	Ebéd	Tejfölös gombaleves Hentes tokány Durum tészta	Daragaluska leves Mézes-mustáros csirkecomb 1/2 ad.zöldsöket 1/2 ad.bulgur	Rostoslé Rántott hal Főtt burgonya Tartármártás	Húsleves Főtt hús 1/2 ad.főtt burgonya 1/2 ad.sóskamártás Múzliszelet	Palócleves Mákos metélt Gyümölcs
		Energia: 675,37 Kcal / 2 823,05 Kj	Energia: 1 026,54 Kcal / 4 290,94 Kj	Energia: 733,11 Kcal / 3 064,40 Kj	Energia: 637,90 Kcal / 2 666,42 Kj	Energia: 682,90 Kcal / 2 854,52 Kj
		Fehérje 28,64 g Zsír 13,52 g T.Zsír 4,00 g Szénhidrát 107,81 g Cukor 0,00 g Só 2,38 g	Fehérje 56,14 g Zsír 38,07 g T.Zsír 9,34 g Szénhidrát 120,87 g Cukor 15,00 g Só 5,78 g	Fehérje 36,17 g Zsír 24,24 g T.Zsír 5,10 g Szénhidrát 124,18 g Cukor 4,00 g Só 3,95 g	Fehérje 24,82 g Zsír 31,67 g T.Zsír 9,57 g Szénhidrát 67,09 g Cukor 18,49 g Só 2,04 g	Fehérje 34,85 g Zsír 37,44 g T.Zsír 12,29 g Szénhidrát 150,72 g Cukor 9,99 g Só 4,09 g
		1,7,10	1,3,10,(6),(7),(12)	1,3,4,7,10,(12)	1,3,5,6,7,(8),(11)	1,3,7
Uzsonna	Vajas pogácsa	Gyümölcs	Gyümölcs	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Energia: 266,02 Kcal / 1 111,96 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Fehérje 7,41 g Zsír 6,61 g T.Zsír 2,72 g Szénhidrát 43,92 g Cukor 7,56 g Só 0,66 g	Fehérje 0,80 g Zsír 0,80 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Fehérje 0,80 g Zsír 0,80 g T.Zsír 0,00 g Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,02 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	
	1,3,7			1,7,10,(6),(12)	1,(7),(12)	
Vacsora	Sertésvagdalt Francia saláta Teljes kiörlésű kenyér	Magyaros csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka	Túrós csusza tepertővel	BBQ csirkemell 1/2 ad.zöldsöket 1/2 ad.párolt rizs	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Energia: 449,49 Kcal / 1 878,87 Kj	Energia: 458,23 Kcal / 1 915,40 Kj	Energia: 55,02 Kcal / 229,98 Kj	Energia: 172,68 Kcal / 721,80 Kj	Energia: Kcal / 0,00 Kj	
	Fehérje 32,08 g Zsír 29,49 g T.Zsír 6,82 g Szénhidrát 68,31 g Cukor 2,38 g Só 4,59 g	Fehérje 32,19 g Zsír 13,15 g T.Zsír 3,64 g Szénhidrát 36,51 g Cukor 0,00 g Só 1,82 g	Fehérje 15,25 g Zsír 4,87 g T.Zsír 1,45 g Szénhidrát 60,44 g Cukor 0,00 g Só 1,51 g	Fehérje 27,88 g Zsír 25,59 g T.Zsír 13,72 g Szénhidrát 61,67 g Cukor 2,80 g Só 3,28 g	Fehérje g Zsír g T.Zsír g Szénhidrát g Cukor g Só g	
	1,3,7,10	10	1,3,7	(1)	1,(7),(12)	

Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
(00490) Gyerek 15-18 év Z	Reggeli					
	Málna tea Májpástétom Zsemle		Tejeskávé Túrós batyu		Tej Csirkemell sonka Minimargarin Teljes kiörlésű kenyér Uborka	
	Energia: 189,53 Kcal / 792,24 KJ		Energia: 187,95 Kcal / 785,63 KJ		Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 KJ	
	Energia: 189,53 Kcal / 792,24 KJ	Energia: 187,95 Kcal / 785,63 KJ	Energia: 270,37 Kcal / 1 130,15 KJ	Energia: 428,90 Kcal / 1 792,80 KJ	Energia: 292,83 Kcal / 1 224,03 KJ	
	Fehérje 11,83 g	Zsír 6,94 g	T.Zsír 1,95 g	Fehérje 12,49 g	Zsír 24,60 g	T.Zsír 9,02 g
	Fehérje 18,09 g	Zsír 12,07 g	T.Zsír 4,89 g	Fehérje 18,69 g	Zsír 19,60 g	T.Zsír 13,53 g
	Fehérje 44,36 g	Zsír 9,99 g	T.Zsír 1,33 g	Fehérje 48,99 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 2,73 g
	Fehérje 44,10 g	Zsír 12,99 g	T.Zsír 1,55 g	Fehérje 41,94 g	Zsír 9,99 g	T.Zsír 1,55 g
	1,(6),(7),(10)		1,7,(3),(6),(12)		1,7,(6)	
	1,3,7		1,3			
	Tízórai					
	Háztartási keksz		Libazsír Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér		Túró Rudi	
Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 29,55 Kcal / 123,52 KJ		Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ		
Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 29,55 Kcal / 123,52 KJ		Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ		
Fehérje 3,92 g	Zsír 2,72 g	T.Zsír 0,79 g	Fehérje 6,57 g	Zsír 2,70 g	T.Zsír 0,75 g	
Fehérje 2,98 g	Zsír 6,12 g	T.Zsír 3,25 g	Fehérje 5,75 g	Zsír 2,60 g	T.Zsír 1,49 g	
Fehérje 31,20 g	Zsír 7,40 g	T.Zsír 0,39 g	Fehérje 32,10 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 1,17 g	
Fehérje 36,65 g	Zsír 16,20 g	T.Zsír 0,76 g	Fehérje 16,09 g	Zsír 8,32 g	T.Zsír 0,04 g	
1,12,(3),(5),(6),(7),(8)		1		7,(1)		
1,3,7		7,(1)				
Ebéd						
Fahéjas almaleves Sertés pörkölt Orsótészta Csemege uborka		Májgaluska leves Főtt füstölt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiörlésű kenyér Túró Rudi		Köménymag leves zsemlekockával Szecsuáni csirkemellcsíkok Párolt rizs Gyümölcs		
Energia: 897,83 Kcal / 3 752,93 KJ		Energia: 757,19 Kcal / 3 165,05 KJ		Energia: 494,31 Kcal / 2 066,22 KJ		
Energia: 897,83 Kcal / 3 752,93 KJ		Energia: 757,19 Kcal / 3 165,05 KJ		Energia: 494,31 Kcal / 2 066,22 KJ		
Fehérje 28,69 g	Zsír 24,28 g	T.Zsír 5,91 g	Fehérje 51,46 g	Zsír 24,31 g	T.Zsír 8,66 g	
Fehérje 27,75 g	Zsír 17,85 g	T.Zsír 4,40 g	Fehérje 20,91 g	Zsír 29,65 g	T.Zsír 9,51 g	
Fehérje 117,91 g	Zsír 19,98 g	T.Zsír 4,10 g	Fehérje 121,39 g	Zsír 11,97 g	T.Zsír 4,20 g	
Fehérje 46,97 g	Zsír 4,00 g	T.Zsír 6,07 g	Fehérje 182,52 g	Zsír 24,98 g	T.Zsír 3,10 g	
1,3,7,10,(5)		1,3,7,(6),(12)		1,6,9,(3),(7),(11),(12)		
1,3,7,9,(6),(10),(11)		1,3,7,(6),(12)				
Uzsonna						
Korpvit keksz		Gyümölcs		Müzliszelet		
Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 115,15 Kcal / 481,33 KJ		
Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 115,15 Kcal / 481,33 KJ		
Fehérje 0,69 g	Zsír 0,66 g	T.Zsír 0,06 g	Fehérje 0,80 g	Zsír 0,80 g	T.Zsír 0,00 g	
Fehérje 1,80 g	Zsír 4,20 g	T.Zsír 0,00 g	Fehérje 2,56 g	Zsír 6,68 g	T.Zsír 2,78 g	
Fehérje 2,87 g	Zsír 0,29 g	T.Zsír 0,09 g	Fehérje 14,00 g	Zsír 0,00 g	T.Zsír 0,02 g	
Fehérje 9,75 g	Zsír 7,42 g	T.Zsír 0,11 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	
1,6,11,12,(3),(7),(8)		1,5,6,7,(8),(11)		1,3,7		
1,3						
Vacsora						
Tejbegríz Banán		Limonádé Hamburger		Sertés flekken Hagymás tört burgonya Csemege uborka		
Energia: 658,85 Kcal / 2 753,99 KJ		Energia: 358,76 Kcal / 1 499,62 KJ		Energia: 464,32 Kcal / 1 940,86 KJ		
Energia: 658,85 Kcal / 2 753,99 KJ		Energia: 358,76 Kcal / 1 499,62 KJ		Energia: 464,32 Kcal / 1 940,86 KJ		
Fehérje 10,38 g	Zsír 3,56 g	T.Zsír 2,46 g	Fehérje 7,14 g	Zsír 7,78 g	T.Zsír 1,28 g	
Fehérje 14,03 g	Zsír 21,34 g	T.Zsír 5,59 g	Fehérje 26,35 g	Zsír 36,02 g	T.Zsír 8,24 g	
Fehérje 120,17 g	Zsír 29,97 g	T.Zsír 1,50 g	Fehérje 52,51 g	Zsír 12,79 g	T.Zsír 1,67 g	
Fehérje 66,41 g	Zsír 7,99 g	T.Zsír 2,87 g	Fehérje g	Zsír g	T.Zsír g	
1,7		1,10,(12)		10,(1),(3),(6),(7),(11)		
3,7,10,(1),(6),(11),(12)		1,3				

Heti étlap 2019.02.25. - 2019.02.28.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök					
Reggeli	Gyümölcs tea Húspástétom Uborka Zsemle		Natur joghurt Kockasajt Kifli		Citromos tea Száras felvágott Minimargarin Zsemle Zöldpaprika		Kakaó Óriás vajás pogácsa			
	Energia: 195,51 Kcal / 817,23 KJ		Energia: 423,21 Kcal / 1 769,02 KJ		Energia: 609,03 Kcal / 2 545,75 KJ		Energia: 185,74 Kcal / 776,39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	12,33 g	6,99 g	1,95 g	19,79 g	25,92 g	14,68 g	19,44 g	39,60 g	13,17 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	45,21 g	9,99 g	1,35 g	27,20 g	0,00 g	1,42 g	42,83 g	9,99 g	3,75 g	
	1,(6),(7),(10)		1,3,7		1,(6),(7)		1,7,(6),(12)			
	Tízórai	Túró Rudi		Kifli Tojáskarika Minimargarin		Tej Gabonapehely		Krém túró		
		Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ		Energia: 208,69 Kcal / 872,32 KJ		Energia: 145,59 Kcal / 608,57 KJ		Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2,98 g	6,12 g	3,25 g	7,05 g	10,81 g	3,70 g	5,30 g	7,90 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12,98 g		11,92 g	0,02 g	20,55 g	0,00 g	0,89 g	53,85 g	15,00 g	1,28 g	
7,(1)		1,3,7		1,7		7,(1)				
Ebéd		Zöldborsó leves csirkemájjal Bolognai spagetti sajttal Gyümölcs		Rostoslé Szezámagos rántott szelet Burgonyapüré Kompót		Tavaszi zöldség leves Halpaprikás Kapos galuska Csoki		Paradicsom leves Kolozsvári rakott káposzta Mákos kocka		
		Energia: 983,93 Kcal / 4 112,83 KJ		Energia: 746,95 Kcal / 3 122,25 KJ		Energia: 616,67 Kcal / 2 577,68 KJ		Energia: 558,51 Kcal / 2 334,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		53,87 g	35,76 g	13,21 g	18,19 g	21,99 g	6,67 g	27,55 g	43,69 g	6,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,33 g	0,25 g	2,39 g	137,86 g	1,63 g	3,81 g	138,33 g	0,00 g	3,09 g	
	1,3,7,(6),(12)		1,3,7,11		1,3,4,7		1,3,7,9,(12)			
	Uzsonna	Háztartási keksz		Gyümölcs		Tejszelet		Kifli Mozzarella snack		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ		Energia: 109,93 Kcal / 459,51 KJ		Energia: 217,89 Kcal / 910,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,92 g	2,72 g	0,79 g	0,80 g	0,80 g	0,00 g	2,56 g	6,68 g	2,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,20 g		7,40 g	0,39 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	9,75 g	7,42 g	0,11 g	
1,12,(3),(5),(6),(7),(8)		1,3,7		1,3,7						
Vacsora		Sült sertés oldalas Hagymás tört burgonya Párolt káposzta		Ízes derelye		Grillezett csirkemell Párolt zöldség		Csikós tokány Durum tészta		
		Energia: 1 466,04 Kcal / 6 128,05 KJ		Energia: 769,23 Kcal / 3 215,38 KJ		Energia: 245,02 Kcal / 1 024,18 KJ		Energia: 614,25 Kcal / 2 567,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,61 g	94,13 g	28,52 g	16,86 g	13,17 g	2,11 g	32,75 g	9,60 g	1,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	62,07 g	28,43 g	1,70 g	123,07 g	19,98 g	1,57 g	36,74 g	0,00 g	1,72 g	
	1,3,7		1,7		1,7					