

Heti étlap 2018.02.01. - 2018.02.02.

										Csütörtök			Péntek		
Reggeli	(00490) Gyerek 15-18 év Z.								Tej,Kockasajt Kifli, Uborka			Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin Rozskenyér, Zöldpaprika			
									Energia: 118,61 Kcal / 495,79 Kj			Energia: 202,35 Kcal / 845,82 Kj			
									Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
									7,29 g	7,29 g	3,64 g	9,00 g	10,39 g	3,64 g	
									Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
							7,92 g	0,00 g	0,75 g	16,35 g	10,01 g	0,28 g			
							1,7			1,(6),(7)					
Tízórai	(00490) Gyerek 15-18 év Z.								Sajtos stangli			Tejeskávé, kifli			
									Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 125,16 Kcal / 523,17 Kj			
									Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
									0,52 g	0,28 g	0,00 g	5,55 g	2,41 g	1,29 g	
									Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
							1,92 g	0,00 g	0,01 g	20,28 g	9,99 g	0,26 g			
							1,7			1,7					
Ebéd	(00490) Gyerek 15-18 év Z.								Kertészleves Csikós tokány Tészta köret			Csontleves tésztabetéttel Rakott zöldbab Korpás kenyér, Mandarin			
									Energia: 1 021,83 Kcal / 4 271,25 Kj			Energia: 716,08 Kcal / 2 993,21 Kj			
									Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
									49,71 g	43,58 g	8,58 g	28,97 g	32,37 g	15,76 g	
									Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
							96,86 g	0,14 g	2,96 g	73,09 g	0,09 g	2,95 g			
							1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10)					
Uzsonna	(00490) Gyerek 15-18 év Z.								Narancs						
									Energia: 61,72 Kcal / 257,99 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
									Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
									0,90 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g	
									Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
							12,75 g	0,00 g	0,01 g	g	g	g			
Vacsora	(00490) Gyerek 15-18 év Z.								Fokhagymás csirke szárny, Kelkáposzta főzelék . Rozskenyér						
									Energia: 1 258,14 Kcal / 5 259,03 Kj			Energia: Kcal / 0,00 Kj			
									Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
									67,88 g	84,54 g	20,99 g	g	g	g	
									Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
							52,30 g	0,00 g	3,77 g	g	g	g			
							1,(6),(7)			1,(6),(7)					

Heti étlap 2018.02.05. - 2018.02.09.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Tej , Szendvicskrém, Rozskenyér, Uborka			Citromos tea , Hagymás tojásrántotta, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea Baromfi felvágott Minimargarin, Korpás kenyér. Jéccsap retek			Tej , Molnárika, Gabonapehely			Tej , Sajtkrém, Rozskenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 74,46 Kcal / 311,24 KJ			Energia: 363,80 Kcal / 1 520,68 KJ			Energia: 109,43 Kcal / 457,42 KJ			Energia: 490,30 Kcal / 2 049,45 KJ			Energia: 271,75 Kcal / 1 135,92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,35 g	2,23 g	0,61 g	17,88 g	22,59 g	3,33 g	4,12 g	2,06 g	17,04 g	14,05 g	9,13 g	11,02 g	7,00 g	20,88 g	12,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11,08 g	0,00 g	0,28 g	20,62 g	10,01 g	1,56 g	18,03 g	9,99 g	0,48 g	87,48 g	14,87 g	0,65 g	11,58 g	0,00 g	0,92 g		
1,7,(6)			1,3,(6),(7)			1,(6),(7)			1,3,7			1,7,(6)				
Tízórai	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Magvas rúd			Túró Rudi			Tej, Trappista sajt, Korpás kenyér			Tej Vajas cipó			Karamellás tej Sulikifli		
		Energia: 136,92 Kcal / 572,33 KJ			Energia: 106,72 Kcal / 446,09 KJ			Energia: 81,95 Kcal / 342,55 KJ			Energia: 186,27 Kcal / 778,61 KJ			Energia: 82,71 Kcal / 345,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,80 g	5,35 g	0,00 g	4,35 g	5,46 g	0,00 g	4,73 g	2,63 g	8,97 g	7,02 g	5,12 g	2,26 g	2,75 g	1,19 g	0,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,22 g	0,00 g	0,35 g	9,30 g	0,00 g	0,00 g	9,49 g	0,01 g	0,35 g	27,81 g	1,92 g	0,59 g	15,13 g	9,99 g	0,10 g		
1,3,7,(8),(11)			7			1,7,(6)			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Brokkolikrémleves Rántott sajt, Párolt rizs Tartármártás			Káposztás bableves Félbarna kenyér Tejbegríz szórattal, Alma			Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Kaprok tejfölös tökfőzelék Korpás kenyér, Mandarin			Köménymag leves zsemlekockával, Párizsi halfilé, Főtt burgonya , Párolt vegyes zöldség			Tejfölös karfiolleves, Töltött csirkemell Párolt rizs		
		Energia: 1 519,59 Kcal / 6 351,89 KJ			Energia: 786,43 Kcal / 3 287,28 KJ			Energia: 1 029,60 Kcal / 4 303,73 KJ			Energia: 1 194,48 Kcal / 4 992,93 KJ			Energia: 974,73 Kcal / 4 074,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,13 g	94,99 g	12,15 g	30,25 g	31,27 g	8,77 g	41,89 g	47,89 g	16,76 g	49,77 g	66,62 g	7,22 g	49,09 g	29,43 g	3,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135,78 g	2,45 g	3,57 g	92,15 g	20,15 g	2,21 g	101,73 g	0,17 g	3,45 g	89,69 g	0,00 g	3,99 g	128,55 g	0,17 g	3,31 g		
1,3,7,10,(6),(9),(12)			1,7,(12)			1,3,7,(6),(9)			1,3,4,9,(7)			1,3,7,(9)				
Uzsonna	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Gyümölcs			Kompót			Perc			Alma					
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 88,06 Kcal / 368,09 KJ			Energia: 6,93 Kcal / 28,97 KJ			Energia: 62,20 Kcal / 260,00 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,47 g	0,14 g	0,00 g	0,18 g	0,12 g	0,01 g	0,80 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0,00 g	0,00 g	0,00 g	20,78 g	12,40 g	0,01 g	1,29 g	0,00 g	0,00 g	14,00 g	0,00 g	0,02 g	g	g	g		
						1,(6),(11)						1,7,(6)				
Vacsora	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Lecsós virsli Félbarna kenyér			Baromfi fasírt Főtt-sült burgonya			Milánói makaróni sajttal			Túrós sztrapačka Tejföl					
		Energia: 483,36 Kcal / 2 020,44 KJ			Energia: 796,25 Kcal / 3 328,33 KJ			Energia: 782,51 Kcal / 3 270,89 KJ			Energia: 935,44 Kcal / 3 910,14 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,70 g	36,78 g	7,35 g	5,06 g	65,29 g	6,93 g	39,87 g	30,84 g	5,92 g	36,50 g	35,39 g	8,34 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17,60 g	0,75 g	3,69 g	40,26 g	0,00 g	2,50 g	85,03 g	0,01 g	4,51 g	110,21 g	0,07 g	2,34 g	g	g	g		
1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,3,(6),(7),(10),(11)			1,3			1,3,7			1,7,(6)				

Heti étlap 2018.02.12. - 2018.02.16.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Tej , Zöldfűszeres vajkrém, Kifli Zöldpaprika			Tej , Baromfi párizsi, Minimargarin, Rozsos kenyér, Feketeretek			Tej , Minidzsem, Minimargarin Rozskenyér			Tej ,Sertésmájkrém, Rozskenyér, Paradicsom			Gabonapehely, Kockasajt, Korpás zsemle, Sárgarépa		
		Energia: 256,40 Kcal / 1 071,75 KJ			Energia: 241,82 Kcal / 1 010,81 KJ			Energia: 132,77 Kcal / 554,98 KJ			Energia: 257,59 Kcal / 1 076,73 KJ			Energia: 468,38 Kcal / 1 957,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,10 g	21,69 g	10,34 g	13,29 g	15,63 g	3,45 g	3,74 g	1,48 g	0,61 g	12,99 g	15,25 g	5,35 g	12,24 g	7,80 g	8,27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
8,02 g 0,00 g 0,25 g			10,38 g 0,00 g 0,43 g			25,58 g 12,27 g 0,27 g			16,47 g 0,00 g 1,48 g			80,80 g 7,77 g 2,61 g				
1,7,(9)			1,7,(6),(10)			1,7,(6),(12)			1,7,(6),(10)			1,7				
Tízórai	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Tejeskávé Sajtos rúd			Gyümölcs tea , Libazsír, Korpás kenyér, Paradicsom			Citromos tea Trappista sajt			Foszlós kalács			Baromfi felvágott, Minimargarin, Rozskenyér		
		Energia: 631,16 Kcal / 2 638,25 KJ			Energia: 119,93 Kcal / 501,31 KJ			Energia: 61,88 Kcal / 258,66 KJ			Energia: 286,36 Kcal / 1 196,98 KJ			Energia: 44,25 Kcal / 184,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,15 g	37,25 g	2,72 g	2,40 g	3,47 g	8,53 g	1,56 g	1,36 g	0,83 g	0,90 g	0,20 g	10,83 g	2,12 g	1,47 g	9,51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53,44 g 9,99 g 0,35 g			19,02 g 9,99 g 0,16 g			10,36 g 10,02 g 0,10 g			5,50 g 17,49 g 0,02 g			5,41 g 0,00 g 0,33 g				
1,7,(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7			1,(6),(7)							
Ebéd	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Paradicsom leves , Rakott burg kolbással, Céklasaláta Rozskenyér, Mandarin			Pírtott tészta leves, Borsos sertéstokány , Lencsefőzelék , Rozskenyér			Csontleves tésztabetéttel , Töltött káposzta , Paradicsom mártás , Rozskenyér			Gyümölcslé Grillezett csirkecomb Párolt vegyes zöldségek Főtt-sült burgonya			Zöldséges karfiolleves Csirkepaprikás Tészta köret Narancs		
		Energia: 834,98 Kcal / 3 490,22 KJ			Energia: 914,48 Kcal / 3 822,53 KJ			Energia: 913,08 Kcal / 3 816,67 KJ			Energia: 648,36 Kcal / 2 710,14 KJ			Energia: 1 032,77 Kcal / 4 316,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,85 g	22,90 g	7,78 g	51,52 g	34,40 g	5,02 g	33,87 g	40,62 g	7,77 g	39,24 g	30,91 g	4,39 g	57,54 g	36,86 g	5,67 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
133,58 g 35,14 g 4,36 g			95,43 g 2,34 g 3,94 g			100,03 g 6,25 g 3,86 g			48,51 g 0,00 g 2,01 g			108,62 g 0,19 g 3,28 g				
1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(10)			(1),(3),(6),(7),(9),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(10)				
Uzsonna	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Joghurt			Sajtos stangli			Alma			Linzer karika					
		Energia: 18,24 Kcal / 76,24 KJ			Energia: 124,64 Kcal / 521,00 KJ			Energia: 62,20 Kcal / 260,00 KJ			Energia: 263,04 Kcal / 1 099,51 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,66 g	1,33 g	0,68 g	6,05 g	1,75 g	2,74 g	0,80 g	0,00 g	0,00 g	4,25 g	16,65 g	4,34 g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
0,89 g 0,00 g 0,06 g			21,25 g 0,00 g 1,28 g			14,00 g 0,00 g 0,02 g			24,15 g 6,63 g 0,66 g			g g g				
7,(1)			1,7			1,3,7,15			1,7							
Vacsora	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Szilvás gombóc			Tejszínes gombás sertéshús Párolt rizs			Majorannás apró, Zöldséges bulgur, Káposzta saláta			Natúr csirkemell Zöldbabfőzelék Rozskenyér					
		Energia: 843,33 Kcal / 3 525,12 KJ			Energia: 775,67 Kcal / 3 242,30 KJ			Energia: 878,45 Kcal / 3 671,92 KJ			Energia: 605,90 Kcal / 2 532,66 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,57 g	21,44 g	2,12 g	32,60 g	30,91 g	9,31 g	41,46 g	30,36 g	5,27 g	40,98 g	28,42 g	3,47 g	g	g	g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
138,13 g 19,98 g 5,39 g			93,25 g 0,06 g 2,03 g			111,94 g 4,00 g 3,06 g			41,93 g 3,37 g 2,20 g			g g g				
1			1,7,(3),(9)			1,(3),(7),(9)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7				

Heti étlap 2018.02.19. - 2018.02.23.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Reggeli	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Tej, Baromfi felvágott, Minimargarin, Rozskenyér			Tej, Minimargarin, Uborka Burgonyás kenyér			Tej, Miniméz, Minimargarin, Rozskenyér			Tej Sajtos tojásrántotta Korpás kenyér			Tej Kenőmáj, Kifli, Feketeretek		
		Energia: 80,65 Kcal / 337,12 KJ			Energia: 254,23 Kcal / 1 062,68 KJ			Energia: 130,19 Kcal / 544,19 KJ			Energia: 354,72 Kcal / 1 482,73 KJ			Energia: 575,36 Kcal / 2 405,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,67 g	2,60 g	10,12 g	12,05 g	3,68 g	0,61 g	3,43 g	1,48 g	0,61 g	20,93 g	25,01 g	13,53 g	23,44 g	22,30 g	8,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9,39 g	0,00 g	0,43 g	45,17 g	0,00 g	0,24 g	25,58 g	16,20 g	0,25 g	10,21 g	0,01 g	1,75 g	66,36 g	0,00 g	0,63 g		
1,7,(6)			7			1,7,(6)			1,3,7,(6)			1,7,(6),(10)				
Tízórai	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Tej Szezámagos zsemle			Tej, Főtt tojás, Minimargarin, Rozskenyér, Paradicsom			Gyümölcs tea Szendvicsskrém Korpás kenyér			Kockasajt Sulikifli			Karamellás tej Vajas cipó		
		Energia: 55,33 Kcal / 231,28 KJ			Energia: 149,39 Kcal / 624,45 KJ			Energia: 74,45 Kcal / 311,20 KJ			Energia: 66,41 Kcal / 277,59 KJ			Energia: 226,42 Kcal / 946,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,16 g	1,31 g	0,61 g	9,55 g	6,44 g	1,88 g	1,60 g	0,34 g	7,53 g	3,54 g	5,06 g	2,97 g	7,02 g	5,12 g	2,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,65 g	0,00 g	0,10 g	12,82 g	0,00 g	0,40 g	15,82 g	9,99 g	0,15 g	1,56 g	0,00 g	0,56 g	37,80 g	11,91 g	0,59 g		
1,3,7,11,(15)			1,3,7,(6)			1,7,(6)			1,7			1,3,7				
Ebéd	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Magyaros karalábéleves , Csirkepörkölt, Zöldborsófőzelék , Rozskenyér			Tárkonyos raguleves, Mákos metélt Narancs			Zöldbableves Mexikói csirkemáj, Bulgur, Alma			Húsleves cérnametélttel, Főtt hús , Főtt burgonya , Paradicsom mártás			Vegyes gyümölcsleves, Rántott hal , Párolt rizs , Tartármártás		
		Energia: 1 108,92 Kcal / 4 635,29 KJ			Energia: 1 151,74 Kcal / 4 814,27 KJ			Energia: 857,43 Kcal / 3 584,06 KJ			Energia: 466,56 Kcal / 1 950,22 KJ			Energia: 1 795,91 Kcal / 7 506,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		88,61 g	51,38 g	7,09 g	54,38 g	44,81 g	9,03 g	48,23 g	25,13 g	4,50 g	36,86 g	12,35 g	3,41 g	46,51 g	91,37 g	10,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,79 g	6,36 g	7,69 g	121,01 g	14,99 g	1,48 g	109,53 g	2,10 g	3,05 g	57,44 g	6,30 g	2,77 g	190,56 g	42,66 g	5,11 g		
1,3,7,(6),(9)			1,3,(7),(9)			1,7,(3),(9)			1,3,(6),(7),(9),(12)			1,3,4,7,10,(6),(8),(12)				
Uzsonna	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Gyümölcs			Balatonszelet			Isler			Mandarin			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 152,23 Kcal / 636,32 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ			Energia: 40,69 Kcal / 170,08 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	1,92 g	8,55 g	3,39 g	2,95 g	14,50 g	3,61 g	0,63 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0,00 g	0,00 g	0,00 g	16,71 g	9,40 g	0,06 g	23,60 g	11,13 g	0,48 g	8,82 g	0,00 g	0,00 g	g	g	g		
1,7,(3),(5),(6),(12)			1,3,7,15			1,3,7,15			1,7,(6),(10)							
Vacsora	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Rántott csirkemellfilé Főtt burgonya Káposzta saláta			Csőbensült brokkoli Natúr sertésszelet			Grillezett csirkecomb Majonézes kukorica Rozskenyér			Gyümölcs tea Hamburger			Energia: Kcal / 0,00 KJ		
		Energia: 1 020,17 Kcal / 4 264,31 KJ			Energia: 635,83 Kcal / 2 657,77 KJ			Energia: 871,99 Kcal / 3 644,92 KJ			Energia: 1 450,37 Kcal / 6 062,55 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47,33 g	39,61 g	4,61 g	43,39 g	35,26 g	8,84 g	34,81 g	70,23 g	10,56 g	37,76 g	101,06 g	15,16 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,61 g	4,00 g	3,65 g	30,91 g	0,09 g	2,65 g	21,34 g	10,16 g	2,30 g	90,44 g	14,19 g	7,46 g	g	g	g		
1,3			1,3,7,(9)			1,3,7,10,(6)			1,10,(12)			1,7,(6),(10)				
Quadro Byte Zrt		Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!										QB - Élelem				

Heti étlap 2018.02.26. - 2018.03.02.

		Hétfő			Kedd			Szerda		
Reggeli	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Gyümölcs tea, Körözött, Burgonyás kenyér Uborka			Tej, Szendvicskrém, Rozsos kenyér, Uborka			Citromos tea , Zala felvágott, Minimargarin Rozskenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 337,75 Kcal / 1 411,80 Kj			Energia: 70,87 Kcal / 296,24 Kj			Energia: 195,01 Kcal / 815,14 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,41 g	4,88 g	0,62 g	4,05 g	1,93 g	0,61 g	8,22 g	8,77 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61,87 g	10,00 g	0,27 g	10,57 g	0,00 g	0,27 g	17,19 g	10,01 g	0,33 g
		7			1,7,(6)			1,(6),(7)		
Tízórai	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Szezámagos cipó, kocka sajt			Kakaó , Fatörzs kifli			Tej , Rozsos zsemle Kocka sajt		
		Energia: 149,84 Kcal / 626,33 Kj			Energia: 317,19 Kcal / 1 325,85 Kj			Energia: 183,93 Kcal / 768,83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,44 g	4,23 g	0,00 g	3,48 g	2,21 g	1,25 g	7,63 g	1,51 g	0,61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,32 g	0,00 g	0,50 g	53,49 g	9,99 g	0,10 g	34,76 g	0,00 g	0,95 g
		1,(11)			1,7			1,7		
Ebéd	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Csontleves tésztabetéttel , Borsos tokány , Kelkáposzta főzelék , Rozskenyér, múzli			Zöldségleves Rakott karfiol Rozskenyér			Daragaluska leves , Bulgur,Sajtos csirkemell Alma		
		Energia: 650,28 Kcal / 2 718,17 Kj			Energia: 883,74 Kcal / 3 694,03 Kj			Energia: 868,77 Kcal / 3 631,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,18 g	24,23 g	3,97 g	41,59 g	35,78 g	6,77 g	45,75 g	32,20 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68,67 g	0,05 g	6,06 g	96,71 g	0,17 g	2,35 g	102,37 g	0,01 g	3,46 g
		1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,(3),(6),(7),(9),(12)		
Uzsonna	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Gyümölcs			Múzli szelet			Túró Rudi, sajtos stangli		
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 142,58 Kcal / 595,98 Kj			Energia: 106,72 Kcal / 446,09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	3,60 g	1,20 g	0,00 g	4,35 g	5,46 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		0,00 g	0,00 g	0,00 g	29,20 g	0,00 g	0,00 g	9,30 g	0,00 g	0,00 g
		(1),(5),(8)			7					
Vacsora	(00490) Gyerek 15-18 év Z.	Limonádé, Zöldséges-húsos pizza			Pincepörkölt Meggybefőtt, Korpás kenyér			Toroskáposzta Korpás kenyér		
		Energia: 552,89 Kcal / 2 311,08 Kj			Energia: 640,75 Kcal / 2 678,34 Kj			Energia: 403,71 Kcal / 1 687,51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,95 g	13,68 g	9,31 g	20,57 g	24,78 g	14,32 g	22,86 g	28,40 g	12,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83,08 g	9,99 g	0,99 g	78,41 g	1,27 g	0,81 g	10,72 g	0,00 g	2,69 g
		1,3,(7)			1,(3),(6),(7),(9)			1,(6),(7),(12)		