



Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------|--|---|---|---|--|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|----------|
| Reggeli | (00071) Gyerek 7-10 év | Citromos tea, Csirkemell sonka, 4,5% (Kedvenc Ízek), Margarin light, 39% (Rama Areo), Graham kenyér, Paradicsom | Tej, UHT 1,5% (1l-es), Almás párna (1db=60g) | Citromos tea, Házi kőrözött , Graham kenyér, Lilahagyma | Citromos tea, Házi tonhalkrém, Graham kenyér, Kígyóuborka | Tej (poharas), 1,5%, (0,2l), Hajdú light natúr sajt, 16%, Margarin light, 39% (Rama Areo), Graham kenyér, Paprika | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 246.49 Kcal / 1,030.33 KJ | Energia: 322.20 Kcal / 1,346.80 KJ | Energia: 225.45 Kcal / 942.38 KJ | Energia: 347.31 Kcal / 1,451.76 KJ | Energia: 332.00 Kcal / 1,387.76 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 13.89 g | 10.83 g | 3.52 g | 98.94 g | 13.50 g | 7.32 g | 9.82 g | 2.80 g | 1.37 g | 12.42 g | 15.97 g | 3.27 g | 19.36 g | 16.54 g | 7.96 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 39.04 g | 1.99 g | 2.07 g | 38.10 g | 19.92 g | 0.67 g | 40.03 g | 4.15 g | 1.22 g | 36.94 g | 1.82 g | 1.66 g | 40.72 g | 5.10 g | 1.58 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (00072) Gyerek 11-14 év | Citromos tea, Csirkemell sonka, 4,5% (Kedvenc Ízek), Margarin Light, 20% (Delma), Graham kenyér, Paradicsom | Tej, UHT 1,5% (1l-es), Almás párna (1db=60g) | Gyümölcstea, Házi kőrözött , Graham kenyér, Lilahagyma | Citromos tea, Házi tonhalkrém, Graham kenyér, Kígyóuborka | Tej (poharas), 1,5%, (0,2l), Hajdú light natúr sajt, 16%, Margarin light, 39% (Rama Areo), Graham kenyér, Paprika | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 278.15 Kcal / 1,162.67 KJ | Energia: 322.20 Kcal / 1,346.80 KJ | Energia: 253.74 Kcal / 1,060.63 KJ | Energia: 398.58 Kcal / 1,666.06 KJ | Energia: 357.30 Kcal / 1,493.51 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| 13.90 g | | 7.03 g | 1.92 g | 98.94 g | 13.50 g | 7.32 g | 10.51 g | 3.09 g | 1.55 g | 14.10 g | 18.10 g | 3.70 g | 20.18 g | 16.62 g | 7.96 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 39.44 g | 2.50 g | 2.13 g | 38.10 g | 19.92 g | 0.67 g | 45.48 g | 9.46 g | 1.27 g | 43.07 g | 2.45 g | 1.91 g | 46.02 g | 5.10 g | 1.72 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|---|--|--|------------------------------------|--|------------|------------|----------|------------|------------|----------|------------|------------|----------|----------|
| Tízórai | (00071) Gyerek 7-10 év | Hajdú light natúr sajt, 16%, Margarin light, 39% (Rama Areo), Abonett (darab), (1db=4,8g), Paprika | Szilva (besztercei), Teljes kiőrlésű keksz | Natúr joghurt, 1,4% (poharas, 150g), Müzliszelet (kálciummal), (fitt) (27%-os) | Szőlő, Nutribell keksz (fahéjas) | Gyümölcslé (0,2 l), Müzliszelet (gyümölcsös), (27% os ÁFA) | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ | Energia: 322.00 Kcal / 1,345.96 KJ | Energia: 144.00 Kcal / 601.92 KJ | Energia: 310.50 Kcal / 1,297.89 KJ | Energia: 144.40 Kcal / 603.59 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 12.96 g | 15.89 g | 8.00 g | 4.40 g | 8.75 g | 2.35 g | 6.34 g | 4.76 g | 2.27 g | 3.60 g | 11.80 g | 5.80 g | 1.90 g | 2.30 g | 0.78 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 8.72 g | 0.60 g | 0.93 g | 54.15 g | 14.45 g | 0.39 g | 19.02 g | 11.10 g | 0.25 g | 45.05 g | 11.60 g | 0.01 g | 37.08 g | 22.84 g | 0.10 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (00072) Gyerek 11-14 év | Hajdú light natúr sajt, 16%, Margarin light, 39% (Rama Areo), Abonett (darab), (1db=4,8g), Paprika | Szilva (besztercei), Teljes kiőrlésű keksz | Natúr joghurt, 1,4% (poharas, 150g), Müzliszelet (kálciummal), (fitt) (27%-os) | Szőlő, Nutribell keksz (fahéjas) | Gyümölcslé (0,2 l), Müzliszelet (gyümölcsös), (27% os ÁFA) | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ | Energia: 322.00 Kcal / 1,345.96 KJ | Energia: 144.00 Kcal / 601.92 KJ | Energia: 310.50 Kcal / 1,297.89 KJ | Energia: 144.40 Kcal / 603.59 KJ | | | | | | | | | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| 12.96 g | | 15.89 g | 8.00 g | 4.40 g | 8.75 g | 2.35 g | 6.34 g | 4.76 g | 2.27 g | 3.60 g | 11.80 g | 5.80 g | 1.90 g | 2.30 g | 0.78 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 8.72 g | 0.60 g | 0.93 g | 54.15 g | 14.45 g | 0.39 g | 19.02 g | 11.10 g | 0.25 g | 45.05 g | 11.60 g | 0.01 g | 37.08 g | 22.84 g | 0.10 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|---|---|---|---|--|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| Ebéd | (00071) Gyerek 7-10 év | <p>Daragaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék, Sült debreceni , Teljes kiőrlésű kenyér</p> | <p>Magyaros burgonyaleves, Csirke gyros , Joghurtos Friss saláta , Pita (1db=70g)</p> | <p>Tojásleves, Rakott kelkáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér</p> | <p>Csontleves zöldséggel, Harcsapaprikás, Szarvacska tészta, Csemege uborka</p> | <p>Tejfölös karfiolleves, Rántott csirkemell, Rizibizi, Vegyes vágott savanyúság</p> | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 557.80 Kcal / 2,331.60 Kj | Energia: 444.63 Kcal / 1,858.55 Kj | Energia: 480.65 Kcal / 2,009.12 Kj | Energia: 474.83 Kcal / 1,984.79 Kj | Energia: 596.83 Kcal / 2,494.75 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 22.07 g | 20.83 g | 8.48 g | 27.12 g | 8.23 g | 1.73 g | 22.08 g | 19.68 g | 6.82 g | 22.55 g | 13.63 g | 4.71 g | 24.68 g | 18.65 g | 4.06 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 58.73 g | 15.47 g | 2.36 g | 60.54 g | 5.38 g | 3.02 g | 52.81 g | 3.82 g | 1.01 g | 68.64 g | 9.79 g | 2.61 g | 77.48 g | 7.84 g | 2.43 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00072) Gyerek 11-14 év | <p>Daragaluska leves, Paradicsomos káposztafőzelék, Sült debreceni , Teljes kiőrlésű kenyér</p> | <p>Magyaros burgonyaleves, Csirke gyros , Joghurtos Friss saláta , Pita (1db=70g)</p> | <p>Tojásleves, Rakott kelkáposzta, Teljes kiőrlésű kenyér</p> | <p>Csontleves zöldséggel, Harcsapaprikás, Szarvacska tészta, Csemege uborka</p> | <p>Tejfölös karfiolleves, Rántott csirkemell, Rizibizi, Vegyes vágott savanyúság</p> | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 618.29 Kcal / 2,584.45 Kj | Energia: 472.54 Kcal / 1,975.22 Kj | Energia: 580.67 Kcal / 2,427.20 Kj | Energia: 602.95 Kcal / 2,520.33 Kj | Energia: 756.83 Kcal / 3,163.55 Kj | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 24.65 g | 23.17 g | 9.56 g | 29.76 g | 8.42 g | 1.79 g | 27.63 g | 23.67 g | 8.73 g | 28.93 g | 16.35 g | 5.65 g | 32.10 g | 22.51 g | 4.82 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 64.48 g | 17.53 g | 2.61 g | 64.05 g | 5.99 g | 3.32 g | 63.22 g | 5.00 g | 1.11 g | 88.49 g | 11.39 g | 2.87 g | 99.93 g | 9.23 g | 2.76 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00071) Gyerek 7-10 év | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---|--|---|--|--|---|------------|--|---------|---------|----------|--------|---|------------|--|---------|---------|----------|---------|---|------------|--|---------|---------|----------|---------|--|------------|--|---------|---------|----------|--------|--------|--------|
| Uzsonna | (00071) Gyerek 7-10 év | <p>Gyümölcsjoghurt, poharas, 0% (150g), Nutribell keksz (kókuszos)</p> | <p>Kefír (poharas), 2,7%, (150g), Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)</p> | <p>Hajdú light natúr sajt, 16%, Margarin light, 39% (Rama Areo), Teljes kiőrlésű kifli (1db=50g), Paradicsom</p> | <p>Milkana Pannónia sajt, 28% (Pannontej), Margarin Light, 20% (Delma), Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)</p> | <p>Alma, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 Kj | Energia: 211.60 Kcal / 884.49 Kj | Energia: 247.60 Kcal / 1,034.97 Kj | Energia: 318.30 Kcal / 1,330.49 Kj | Energia: 153.50 Kcal / 641.63 Kj | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9.55 g</td> <td style="text-align: center;">12.30 g</td> <td style="text-align: center;">6.20 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 9.55 g | 12.30 g | 6.20 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9.85 g</td> <td style="text-align: center;">4.85 g</td> <td style="text-align: center;">2.96 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 9.85 g | 4.85 g | 2.96 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15.15 g</td> <td style="text-align: center;">14.76 g</td> <td style="text-align: center;">6.97 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 15.15 g | 14.76 g | 6.97 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15.65 g</td> <td style="text-align: center;">16.06 g</td> <td style="text-align: center;">9.07 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 15.65 g | 16.06 g | 9.07 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.60 g</td> <td style="text-align: center;">5.30 g</td> <td style="text-align: center;">4.00 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 3.60 g | 5.30 g | 4.00 g |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.55 g | 12.30 g | 6.20 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.85 g | 4.85 g | 2.96 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.15 g | 14.76 g | 6.97 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.65 g | 16.06 g | 9.07 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.60 g | 5.30 g | 4.00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">34.75 g</td> <td style="text-align: center;">16.80 g</td> <td style="text-align: center;">0.24 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 34.75 g | 16.80 g | 0.24 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30.29 g</td> <td style="text-align: center;">5.83 g</td> <td style="text-align: center;">0.38 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 30.29 g | 5.83 g | 0.38 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">29.42 g</td> <td style="text-align: center;">0.50 g</td> <td style="text-align: center;">1.37 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 29.42 g | 0.50 g | 1.37 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">25.89 g</td> <td style="text-align: center;">0.13 g</td> <td style="text-align: center;">0.72 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 25.89 g | 0.13 g | 0.72 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">22.50 g</td> <td style="text-align: center;">19.55 g</td> <td style="text-align: center;">0.03 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 22.50 g | 19.55 g | 0.03 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34.75 g | 16.80 g | 0.24 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30.29 g | 5.83 g | 0.38 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29.42 g | 0.50 g | 1.37 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 25.89 g | 0.13 g | 0.72 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22.50 g | 19.55 g | 0.03 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vacsora | (00071) Gyerek 7-10 év | <p>Gyümölcsjoghurt, poharas, 0% (150g), Nutribell keksz (kókuszos)</p> | <p>Kefír (poharas), 2,7%, (150g), Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)</p> | <p>Hajdú light natúr sajt, 16%, Margarin light, 39% (Rama Areo), Teljes kiőrlésű kifli (1db=50g), Paradicsom</p> | <p>Milkana Pannónia sajt, 28% (Pannontej), Margarin Light, 20% (Delma), Paradicsom, Teljes kiőrlésű zsemle (1db=54g)</p> | <p>Alma, Túró Rudi, 5,3% (27%-os ÁFA), (1db=30g)</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 Kj | Energia: 211.60 Kcal / 884.49 Kj | Energia: 386.70 Kcal / 1,616.41 Kj | Energia: 453.50 Kcal / 1,895.63 Kj | Energia: 153.50 Kcal / 641.63 Kj | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9.55 g</td> <td style="text-align: center;">12.30 g</td> <td style="text-align: center;">6.20 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 9.55 g | 12.30 g | 6.20 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9.85 g</td> <td style="text-align: center;">4.85 g</td> <td style="text-align: center;">2.96 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 9.85 g | 4.85 g | 2.96 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20.10 g</td> <td style="text-align: center;">15.30 g</td> <td style="text-align: center;">6.98 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 20.10 g | 15.30 g | 6.98 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20.30 g</td> <td style="text-align: center;">16.90 g</td> <td style="text-align: center;">9.34 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 20.30 g | 16.90 g | 9.34 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsv</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3.60 g</td> <td style="text-align: center;">5.30 g</td> <td style="text-align: center;">4.00 g</td> </tr> </table> | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | 3.60 g | 5.30 g | 4.00 g |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.55 g | 12.30 g | 6.20 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.85 g | 4.85 g | 2.96 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.10 g | 15.30 g | 6.98 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20.30 g | 16.90 g | 9.34 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3.60 g | 5.30 g | 4.00 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">34.75 g</td> <td style="text-align: center;">16.80 g</td> <td style="text-align: center;">0.24 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 34.75 g | 16.80 g | 0.24 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">30.29 g</td> <td style="text-align: center;">5.83 g</td> <td style="text-align: center;">0.38 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 30.29 g | 5.83 g | 0.38 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">57.72 g</td> <td style="text-align: center;">0.50 g</td> <td style="text-align: center;">2.03 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 57.72 g | 0.50 g | 2.03 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">51.28 g</td> <td style="text-align: center;">0.26 g</td> <td style="text-align: center;">0.96 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 51.28 g | 0.26 g | 0.96 g | <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">22.50 g</td> <td style="text-align: center;">19.55 g</td> <td style="text-align: center;">0.03 g</td> </tr> </table> | Szénhidrát | Cukor | Só | 22.50 g | 19.55 g | 0.03 g | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34.75 g | 16.80 g | 0.24 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30.29 g | 5.83 g | 0.38 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 57.72 g | 0.50 g | 2.03 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51.28 g | 0.26 g | 0.96 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22.50 g | 19.55 g | 0.03 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--|--|--|------------------------------------|---|------------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|------------|---------|--------|
| Vacsora | (00071) Gyerek 7-10 év | Serpentyős burgonya , Céklasaláta (csemege), (szeletelt), Őszibarack | Majorannás csirkemáj, Párolt vegyes zöldsökret | Fokhagymás sertésszelet, Kelkáposzta főzelék , Graham kenyér | Pásztor tarhonya, Káposztasaláta | Gyümölcsjoghurt, 2,1% (125g), Pulyka felvágott, 26% (Veronai), Graham kenyér, Margarin light, 39% (Rama Areo), Paprika | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 316.16 Kcal / 1,321.55 KJ | Energia: 254.18 Kcal / 1,062.47 KJ | Energia: 443.55 Kcal / 1,854.04 KJ | Energia: 514.75 Kcal / 2,151.66 KJ | Energia: 370.40 Kcal / 1,548.27 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.31 g | 4.98 g | 1.52 g | 21.15 g | 11.12 g | 3.18 g | 23.29 g | 15.17 g | 4.80 g | 19.97 g | 20.24 g | 7.50 g | 15.70 g | 18.75 g | 7.10 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 57.21 g | 7.14 g | 1.21 g | 14.89 g | 7.48 g | 1.24 g | 50.60 g | 0.74 g | 1.47 g | 63.56 g | 8.63 g | 1.46 g | 50.72 g | 15.60 g | 1.87 g | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | (00072) Gyerek 11-14 év | Serpentyős burgonya , Céklasaláta (csemege), (szeletelt), Őszibarack | Majorannás csirkemáj, Párolt vegyes zöldsökret | Fokhagymás sertésszelet, Kelkáposzta főzelék , Graham kenyér | Pásztor tarhonya, Káposztasaláta | Gyümölcsjoghurt, 2,1% (125g), Pulyka felvágott, 26% (Veronai), Graham kenyér, Margarin light, 39% (Rama Areo), Paprika | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 347.63 Kcal / 1,453.09 KJ | Energia: 284.75 Kcal / 1,190.26 KJ | Energia: 534.79 Kcal / 2,235.42 KJ | Energia: 579.78 Kcal / 2,423.48 KJ | Energia: 401.70 Kcal / 1,679.11 KJ | | | | | | | | | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 8.04 g | | 5.64 g | 1.72 g | 23.97 g | 12.23 g | 3.57 g | 27.64 g | 16.87 g | 5.39 g | 22.53 g | 22.92 g | 8.48 g | 16.88 g | 18.92 g | 7.10 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 62.57 g | 7.46 g | 1.27 g | 16.88 g | 8.48 g | 1.40 g | 64.82 g | 0.83 g | 1.85 g | 71.30 g | 9.04 g | 1.56 g | 56.92 g | 15.60 g | 2.01 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

.....
Élelmezés vezet Vezet dietetikus Gazdaságvezet
.....

