

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
(00491) Gyermek 15-18 év KRÚDY	Májgaluska leves, sertésvagdalt, paradicsomos káposzta múzliszelet			Tejszínes gyümölcsleves, szezámagos rántott szelet, petrezselymes burgonya, csemegeuborka			Libahúsleves csigatésztával, rakott karfiol, isler			Tejszínes brokkolikrémleves, gombás sertésszelet, párolt rizs, savanyúság			Palóclevés, ízes grízes metélt, gyümölcs teljes kiörlésű kenyér		
	Energia: 1 170,27 Kcal / 4 891,73 KJ			Energia: 944,39 Kcal / 3 947,55 KJ			Energia: 968,47 Kcal / 4 048,20 KJ			Energia: 480,89 Kcal / 2 010,12 KJ			Energia: 799,94 Kcal / 3 343,75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	37,58 g	52,58 g	10,65 g	37,96 g	24,15 g	8,96 g	43,02 g	55,75 g	15,57 g	20,19 g	24,17 g	5,51 g	33,98 g	20,79 g	4,42 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126,97 g	16,04 g	3,28 g	181,34 g	25,87 g	4,39 g	122,81 g	6,88 g	3,48 g	120,07 g	0,00 g	4,30 g	234,94 g	19,34 g	6,65 g	
1,3,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,10,11,(5),(6),(8),(12)			1,3,7,15,(6),(12)			1,3,7,10			1,3,7,(12)			

Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
(00491) Gyermek 15-18 év KRÚDY	Daragaluska leves, sertéspörkölt, kapos tejfölös tökfőzelék, csoki			Póréhagyma leves, libazúza pörkölt, főtt burgonya, vegyes vágott savanyúság			Gyümölcslé, rozsmaringos sült csirkecomb, zöldséges bulgur, gyümölcs			Orjaleves, harcsapaprikás, kapos galuska, gyümölcs			Tejfölös szemesbableves füstölt hússal, fánk ízzel		
	Energia: 817,84 Kcal / 3 418,57 KJ			Energia: 348,79 Kcal / 1 457,94 KJ			Energia: 1 197,79 Kcal / 5 006,76 KJ			Energia: 604,74 Kcal / 2 527,81 KJ			Energia: 1 007,52 Kcal / 4 211,43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27,77 g	49,83 g	6,83 g	26,15 g	14,92 g	4,88 g	27,37 g	25,63 g	5,55 g	29,26 g	30,69 g	7,13 g	27,94 g	40,14 g	1,91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134,19 g	0,09 g	4,49 g	51,33 g	0,00 g	2,74 g	160,54 g	53,73 g	4,52 g	128,99 g	0,00 g	3,20 g	178,62 g	0,00 g	2,47 g	
1,3,7,(6),(12)			7,(1),(12)			1			1,3,4,7			1,7			

Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
(00491) Gyermek 15-18 év KRÚDY	Húsgaluska leves, zöldborsófőzelék, párolt sonka, gyümölcs			Tejszínes meggyleves, csirkepörkölt, durum tészta, vitamin saláta			Köménymag leves zsemlekockával, dubarry szelet, zöldséges bulgur, túró rudi			Tavaszi zöldségleves, roston sült sertésmáj, burgonyapüré, kompót			Frankfurti leves, ízes bukta, gyümölcs		
	Energia: 670,99 Kcal / 2 804,74 Kj			Energia: 1 142,32 Kcal / 4 774,90 Kj			Energia: 839,27 Kcal / 3 508,15 Kj			Energia: 811,52 Kcal / 3 392,15 Kj			Energia: 279,91 Kcal / 1 170,02 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	40,39 g	20,76 g	4,78 g	20,63 g	28,03 g	8,85 g	39,43 g	36,39 g	16,72 g	31,37 g	24,23 g	7,76 g	35,32 g	45,50 g	15,65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97,84 g	4,78 g	4,97 g	148,46 g	22,35 g	3,17 g	127,99 g	11,92 g	4,20 g	104,74 g	12,40 g	3,09 g	161,41 g	28,78 g	4,13 g	
1,3,7,(6),(12)			1,7,(6),(8),(12)			1,7,(3),(10)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			

Heti étlap 2020.03.23. - 2020.03.27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
(00491) Gyermek 15-18 év KRÚDY	Kapros zöldbableves, zöldséges-húsos penne, Gyümölcs			Húsleves cérnametéllel, főtt hús 1/2 ad. főtt burgonya 1/2 ad. gyümölcscsszós			Krémleves, sajtos sült csirkecomb, rizi-bizi, káposzta saláta			Magyaros gombaleves, szezámmagos rántottszelet, tört burgonya, kompót			Káposztás bableves füstölt hússal, töltött nudli, gyümölcs		
	Energia: 846,99 Kcal / 3 540,42 Kj			Energia: 379,67 Kcal / 1 587,02 Kj			Energia: 670,52 Kcal / 2 802,77 Kj			Energia: 580,31 Kcal / 2 425,70 Kj			Energia: 1 353,63 Kcal / 5 658,17 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	26,43 g	21,64 g	6,90 g	9,83 g	11,19 g	3,04 g	25,00 g	31,58 g	11,34 g	22,55 g	24,20 g	6,25 g	42,44 g	26,81 g	7,90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,04 g	1,16 g	2,75 g	59,16 g	11,65 g	1,55 g	131,40 g	5,51 g	5,23 g	117,22 g	12,40 g	4,68 g	236,22 g	19,98 g	3,80 g	
1,3,7,(6),(12)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,11			1,7,(12)			

Heti étlap 2020.03.30. - 2020.03. 31.

	Hétfő			Kedd		
(00491) Gyermek 15-18 év KRÚDY	Paradicsomleves, bolognai spagetti sajttal			Gyümölcsle, rántott hal, főtt burgonya, tartármártás		
	Energia: 773,09 Kcal / 3 231,52 Kj			Energia: 877,49 Kcal / 3 667,91 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21,85 g	21,62 g	7,54 g	23,62 g	33,12 g	7,59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,21 g	20,23 g	3,02 g	135,58 g	54,56 g	1,35 g	
1,3,7,(6),(12)			1,3,4,7,10,(12)			

