

Felső tagozatos iskolás 11-14 évesnek Napközis

Étlap

2017. január 2 - 2017. január 8

Étkezés	2017.01.02 Hétfő	2017.01.03 Kedd	2017.01.04 Szerda	2017.01.05 Csütörtök	2017.01.06 Péntek
Tízórai	Kifli, Kakaó E: 492,45kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 82,81g Só: 0,70g Zsír: 7,59g Feh.: 19,29g Cuk: 19,98g Ca: 33,37mg	Bundás zsemle, Tea E: 284,65kcal Tel.zsír.: 1,46g CH: 35,70g Só: 1,98g Zsír: 12,99g Feh.: 5,78g Cuk: 5,99g Ca: 12,18mg	Párizsi, Kakaó, Teljes kiőrlésű magvas császár zsemle, paradicsom E: 428,55kcal Tel.zsír.: 0,64g CH: 57,91g Só: 0,62g Zsír: 12,19g Feh.: 18,71g Cuk: 19,98g Ca: 17,07mg	Tea - gyümölcs, Kigyó uborka, natúr sajtkrém, szezámmagos panini kifli 44 gramm E: 99,16kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 12,14g Só: 0,01g Zsír: 4,32g Feh.: 2,74g Cuk: 9,99g Ca: 3,50mg	Tejbedara kakaó szórattal E: 426,39kcal Tel.zsír.: 0,38g CH: 70,87g Só: 0,02g Zsír: 7,05g Feh.: 17,92g Cuk: 9,99g Ca: 10,81mg
Ebéd	Daragaluska leves friss zöldségből, Zöldborsó főzelék, Sertés sült feltét (lapocka), Kenyér E: 1 005,39kcal Tel.zsír.: 2,78g CH: 97,86g Só: 6,56g Zsír: 46,86g Feh.: 43,49g Cuk: 0,00g Ca: 130,32mg	Babgulyás sertés combból, kelt túrós-meggyes pite E: 959,15kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 128,82g Só: 3,01g Zsír: 30,25g Feh.: 39,79g Cuk: 21,39g Ca: 115,21mg	Magyaros burgonyaleves, Zöldbabfőzelék, Fasírt feltét (sertés), rozsoskenyér forma 1 kg szeletelt E: 835,59kcal Tel.zsír.: 4,71g CH: 62,08g Só: 6,00g Zsír: 51,00g Feh.: 28,09g Cuk: 0,00g Ca: 161,76mg	Reszeltészta leves, Rakott burgonya darált hússal, Csemege uborka E: 783,03kcal Tel.zsír.: 4,57g CH: 65,40g Só: 9,84g Zsír: 44,81g Feh.: 25,52g Cuk: 0,00g Ca: 172,72mg	Frankfurti leves, Masánszky rizs E: 873,57kcal Tel.zsír.: 4,49g CH: 115,59g Só: 5,51g Zsír: 32,76g Feh.: 25,85g Cuk: 16,42g Ca: 121,75mg
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt, Alma E: 42,67kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,57g Só: 0,01g Zsír: 0,49g Feh.: 0,51g Cuk: 0,00g Ca: 12,60mg	Sajtos kifli, kockasajt E: 300,54kcal Tel.zsír.: 6,24g CH: 37,57g Só: 1,91g Zsír: 10,65g Feh.: 13,23g Cuk: 0,00g Ca: 198,63mg	Alma, joghurt E: 42,67kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 8,57g Só: 0,01g Zsír: 0,49g Feh.: 0,51g Cuk: 0,00g Ca: 12,60mg	Tojáskrém, Kornspitz kifli 30 gr E: 132,28kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 0,83g Só: 0,69g Zsír: 14,21g Feh.: 0,28g Cuk: 0,00g Ca: 6,06mg	Párizsi, Margarin, őtmagvas mini bagett 54 gr E: 103,08kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 0,21g Só: 0,71g Zsír: 9,51g Feh.: 3,61g Cuk: 0,00g Ca: 7,84mg
Energia:	1 540,51kcal	1 544,33kcal	1 306,81kcal	1 014,46kcal	1 403,04kcal
Zsír:	54,94g	53,89g	63,67g	63,35g	49,33g
Telített zsírsav:	3,42g	10,24g	5,35g	10,71g	6,18g
Fehérje:	63,29g	58,80g	47,31g	28,53g	47,37g
Szénhidrát:	189,24g	202,09g	128,55g	78,36g	186,67g
Hozzáadott cukor:	19,98g	27,38g	19,98g	9,99g	26,41g
Só:	7,28g	6,90g	6,63g	10,54g	6,23g
Ca:	176,29mg	326,02mg	191,43mg	182,28mg	140,40mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|---|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámmag és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felső tagozatos iskolás 11-14 évesnek Napközis

Étlap

2017. január 9 - 2017. január 15

Étkezés	2017.01.09 Hétfő	2017.01.10 Kedd	2017.01.11 Szerda	2017.01.12 Csütörtök	2017.01.13 Péntek
Tízórai	Mustár, virsli, rozskenyér forma 1 kg szeletelt, ketchup E: 243,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 9,44g Só: 3,93g Zsír: 17,08g Feh.: 11,67g Cuk: 2,80g Ca: 27,30mg	Tea, natúr sajtkrém, szezámagos panini kilí 44 gramm, uborka E: 140,68kcal Tel.zsír.: 4,68g CH: 10,03g Só: 0,02g Zsír: 8,65g Feh.: 5,55g Cuk: 5,99g Ca: 7,80mg	Kalács, Tej E: 339,65kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 46,19g Só: 0,00g Zsír: 8,95g Feh.: 16,13g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	barna kenyér, Tea - gyümölcs, Trapista sajt, sárgarépa E: 187,37kcal Tel.zsír.: 3,59g CH: 58,03g Só: 1,84g Zsír: 6,60g Feh.: 12,40g Cuk: 9,99g Ca: 143,50mg	Mézes margarin, Kakaó, félbarna kenyér E: 421,70kcal Tel.zsír.: 1,30g CH: 68,66g Só: 0,14g Zsír: 8,54g Feh.: 16,16g Cuk: 19,98g Ca: 5,79mg
Ebéd	Burgonyakrémleves pirított karfiollal, Rakott karfiol E: 599,93kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 43,86g Só: 4,84g Zsír: 37,26g Feh.: 22,66g Cuk: 0,00g Ca: 134,11mg	Zöldborsóleves csigatésztával, Paprikás burgonya virslivel, cékla E: 805,33kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 75,69g Só: 8,95g Zsír: 40,86g Feh.: 29,17g Cuk: 0,00g Ca: 157,11mg	Húsos karalábéleves, Szilvás gombóc töltelékes E: 765,62kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 144,45g Só: 5,18g Zsír: 11,62g Feh.: 18,11g Cuk: 0,00g Ca: 95,94mg	rántott leves köményes, Parasztarhonya, Házi vegyes savanyúság E: 1 269,94kcal Tel.zsír.: 1,91g CH: 205,01g Só: 6,75g Zsír: 25,49g Feh.: 51,21g Cuk: 9,99g Ca: 164,79mg	Palócleves, Sajtos tejfölös makaróni E: 1 162,84kcal Tel.zsír.: 12,94g CH: 131,97g Só: 7,12g Zsír: 46,54g Feh.: 53,86g Cuk: 0,00g Ca: 324,78mg
Uzsonna	Túrós táska E: 3,33kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,55g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,12g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Magos zsemle, Lilahagyma, Sonkakrém E: 550,86kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 50,29g Só: 0,89g Zsír: 27,92g Feh.: 25,46g Cuk: 0,00g Ca: 40,17mg	Kifli, Kenőmájás, uborka E: 409,10kcal Tel.zsír.: 6,33g CH: 47,23g Só: 2,09g Zsír: 15,89g Feh.: 16,51g Cuk: 0,00g Ca: 39,00mg	Sajtos kifli, Alma, Poharas tej E: 276,60kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 45,68g Só: 1,40g Zsír: 5,26g Feh.: 10,85g Cuk: 0,00g Ca: 119,76mg	Párizsi, Margarin, magvas bagett, jégcsapretek E: 109,46kcal Tel.zsír.: 1,32g CH: 1,40g Só: 0,73g Zsír: 9,56g Feh.: 4,13g Cuk: 0,00g Ca: 21,34mg
Energia:	846,56kcal	1 496,88kcal	1 514,38kcal	1 733,91kcal	1 693,99kcal
Zsír:	54,40g	77,43g	36,46g	37,36g	64,64g
Telített zsírsav:	2,79g	12,25g	9,12g	8,21g	15,57g
Fehérje:	34,45g	60,18g	50,75g	74,46g	74,15g
Szénhidrát:	53,85g	136,02g	237,87g	308,72g	202,03g
Hozzáadott cukor:	2,80g	5,99g	0,00g	19,98g	19,98g
Só:	8,77g	9,85g	7,26g	10,00g	7,98g
Ca:	161,41mg	205,08mg	134,94mg	428,05mg	351,91mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--|-----------------|
| 1. Glutén tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezámog és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felső tagozatos iskolás 11-14 évesnek Napközis

Étlap

2017. január 16 - 2017. január 22

Étkezés	2017.01.16 Hétfő	2017.01.17 Kedd	2017.01.18 Szerda	2017.01.19 Csütörtök	2017.01.20 Péntek
Tízórai	Kakaó, kalács E: 507,31kcal Tel.zsír.: 0,13g CH: 73,80g Só: 0,00g Zsír: 12,42g Feh.: 21,69g Cuk: 8,99g Ca: 1,10mg	sajtos margarinos barna kenyér, Tea - gyümölcs, sárgarépa E: 517,16kcal Tel.zsír.: 11,40g CH: 58,12g Só: 3,36g Zsír: 20,05g Feh.: 25,24g Cuk: 9,99g Ca: 399,92mg	Margarin, Tejeskávét, kifli, mini jam 25 g E: 428,10kcal Tel.zsír.: 1,36g CH: 67,20g Só: 0,47g Zsír: 9,89g Feh.: 14,84g Cuk: 19,98g Ca: 19,96mg	Molnárka vaniliás túrókrémleves, Tea E: 80,84kcal Tel.zsír.: 0,17g CH: 11,58g Só: 0,03g Zsír: 2,29g Feh.: 3,19g Cuk: 7,04g Ca: 20,35mg	Kukoricapehely, Tej E: 310,00kcal Tel.zsír.: 0,05g CH: 54,75g Só: 1,14g Zsír: 4,05g Feh.: 12,35g Cuk: 0,00g Ca: 6,50mg
Ebéd	Gulyásleves, Sajtos pogácsa házi E: 737,66kcal Tel.zsír.: 7,43g CH: 64,92g Só: 4,48g Zsír: 40,65g Feh.: 25,88g Cuk: 0,00g Ca: 128,97mg	Karfiolkrémleves levesgyönggyel, Bolognai makaróni E: 1 020,58kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 88,81g Só: 4,21g Zsír: 60,36g Feh.: 32,27g Cuk: 0,00g Ca: 161,34mg	Fokhagymakrémleves kenyérkockával, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs E: 846,26kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 83,80g Só: 6,66g Zsír: 44,93g Feh.: 22,92g Cuk: 0,00g Ca: 74,21mg	Fejtett bableves, Aranygaluska vaniliasodóval E: 796,27kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 107,06g Só: 2,43g Zsír: 29,37g Feh.: 24,08g Cuk: 6,99g Ca: 72,81mg	Gyümölcsleves, Rántott hal (tilápia), Majonézes burgonyasaláta E: 787,24kcal Tel.zsír.: 8,47g CH: 87,81g Só: 2,47g Zsír: 33,40g Feh.: 30,96g Cuk: 19,96g Ca: 129,86mg
Uzsonna	Körözött, Kigyó uborka, Tökmagos Kenyér forma E: 109,01kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 3,73g Só: 0,55g Zsír: 6,00g Feh.: 9,13g Cuk: 0,00g Ca: 65,24mg	Ötmagvas mini bagett 54 gr, Narancs, krémtúró E: 189,66kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 25,86g Só: 0,03g Zsír: 5,87g Feh.: 6,95g Cuk: 10,74g Ca: 97,98mg	Gyümölcs joghurt, Zabszelet 28 g cornexi E: 124,65kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 16,84g Só: 0,37g Zsír: 4,35g Feh.: 4,20g Cuk: 9,75g Ca: 146,52mg	Körte, Csirkemellsonka, Margarin, teljes kiőrlésű kenyér 0,75 kg, Trapista sajt E: 210,10kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 19,39g Só: 0,80g Zsír: 10,33g Feh.: 9,48g Cuk: 0,00g Ca: 146,83mg	Mandarin, háztartási keksz E: 244,52kcal Tel.zsír.: 0,99g CH: 46,84g Só: 0,49g Zsír: 3,64g Feh.: 5,46g Cuk: 9,25g Ca: 30,90mg
Energia:	1 353,98kcal	1 727,40kcal	1 399,01kcal	1 087,21kcal	1 341,76kcal
Zsír:	59,07g	86,29g	59,17g	41,99g	41,09g
Telített zsírsav:	8,80g	20,62g	7,91g	10,06g	9,51g
Fehérje:	56,70g	64,46g	41,96g	36,75g	48,77g
Szénhidrát:	142,45g	172,78g	167,85g	138,03g	189,40g
Hozzáadott cukor:	8,99g	20,73g	29,73g	14,03g	29,21g
Só:	5,03g	7,60g	7,49g	3,25g	4,10g
Ca:	195,31mg	659,24mg	240,68mg	239,99mg	167,26mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--------------------------------------|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |

Felső tagozatos iskolás 11-14 évesnek Napközis

Étlap

2017. január 23 - 2017. január 27

Étkezés	2017.01.23 Hétfő	2017.01.24 Kedd	2017.01.25 Szerda	2017.01.26 Csütörtök	2017.01.27 Péntek
Tízórai	Lilahagyma, Tejeskávét, félbarna kenyér, Körözött E: 411,00kcal Tel.zsír.: 0,06g CH: 72,13g Só: 0,03g Zsír: 5,39g Feh.: 16,35g Cuk: 19,98g Ca: 20,82mg	Melegszendvics, Tea E: 391,52kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 47,17g Só: 2,72g Zsír: 11,91g Feh.: 22,53g Cuk: 5,99g Ca: 155,70mg	barna kenyér, Kenőmájas, Kakaó, jégcsapretek E: 461,97kcal Tel.zsír.: 6,98g CH: 81,23g Só: 2,60g Zsír: 20,37g Feh.: 25,87g Cuk: 19,98g Ca: 23,87mg	Csirkemellsonka, Margarin, Tea - gyümölcs, paradicsom, rozskenyér forma 1 kg szeletelt E: 109,71kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 13,37g Só: 0,31g Zsír: 4,36g Feh.: 3,85g Cuk: 9,99g Ca: 8,28mg	Banánturmix, csavart kifli 52 gr E: 242,15kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 41,70g Só: 0,02g Zsír: 3,79g Feh.: 8,96g Cuk: 19,98g Ca: 2,22mg
Ebéd	Zöldborsóleves csigatésztával, Sült pulykacomb, Tört burgonya, Fokhagymamártás E: 777,07kcal Tel.zsír.: 5,84g CH: 79,60g Só: 6,81g Zsír: 33,61g Feh.: 36,67g Cuk: 0,00g Ca: 139,28mg	Zellerkrémleves levesgyönggyel, Sertéspörkölt, Paradicsomos káposztafőzelék, félbarna kenyér E: 864,22kcal Tel.zsír.: 4,34g CH: 96,63g Só: 6,88g Zsír: 37,43g Feh.: 31,69g Cuk: 9,99g Ca: 166,16mg	Tárkonyos sertésragu leves, Káposztás tészta E: 578,99kcal Tel.zsír.: 4,18g CH: 39,46g Só: 5,02g Zsír: 38,62g Feh.: 16,08g Cuk: 2,00g Ca: 108,78mg	Marha húsleves lábszárral, Marhaszelet vadas mártással, Zsemlegombóc E: 588,64kcal Tel.zsír.: 5,29g CH: 63,03g Só: 8,57g Zsír: 23,99g Feh.: 29,09g Cuk: 2,00g Ca: 84,85mg	Magyaros karalábéleves, Sült csirkecomb egész, Párolt rizs, Uborkasaláta E: 848,20kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 86,60g Só: 6,03g Zsír: 30,50g Feh.: 52,33g Cuk: 6,99g Ca: 81,83mg
Uzsonna	poharas kakaó, Teljes kiőrlésű magvas császár zsemle E: 105,30kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 19,44g Só: 0,00g Zsír: 1,04g Feh.: 3,51g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	burgonyás stangli, csokoládés puding 125 g E: 3,85kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 0,51g Só: 0,00g Zsír: 0,22g Feh.: 0,09g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Alma, kockasajt, Kornspitz kifli 30 gr E: 109,59kcal Tel.zsír.: 3,52g CH: 8,98g Só: 0,54g Zsír: 6,48g Feh.: 3,44g Cuk: 0,00g Ca: 106,35mg	Kapros túrókrém, Kigyó uborka, Lenmagos szeletelt kenyér 350 g E: 118,45kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 3,39g Só: 0,07g Zsír: 7,12g Feh.: 9,32g Cuk: 0,00g Ca: 73,00mg	Narancs, pizzás csiga E: 282,60kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 35,75g Só: 0,01g Zsír: 11,80g Feh.: 5,40g Cuk: 0,00g Ca: 65,70mg
Energia:	1 293,37kcal	1 259,60kcal	1 150,54kcal	816,80kcal	1 372,95kcal
Zsír:	40,04g	49,56g	65,46g	35,48g	46,08g
Telített zsírsav:	5,90g	9,67g	14,69g	8,52g	2,06g
Fehérje:	56,53g	54,30g	45,38g	42,27g	66,68g
Szénhidrát:	171,17g	144,31g	129,67g	79,79g	164,05g
Hozzáadott cukor:	19,98g	15,98g	21,98g	11,99g	26,97g
Só:	6,84g	9,60g	8,15g	8,95g	6,06g
Ca:	160,10mg	321,86mg	239,00mg	166,13mg	149,75mg

A változtatás jogát fenntartjuk!

Allergének:

- | | | | |
|---|---|--------------------------------------|-----------------|
| 1. Glutént tartalmazó gabona | 5. Földimogyoró és abból készült termékek | 9. Zeller és abból készült termékek | 13. Puhatestűek |
| 2. Rákfélék és azokból készült termékek | 6. Szójabab és abból készült termékek | 10. Mustár és abból készült termékek | 14. Csillagfűrt |
| 3. Tojás és abból készült termékek | 7. Tej és abból készült termékek | 11. Szezám és abból készült termékek | |
| 4. Halak és azokból készült termékek | 8. Diófélék | 12. Kén-dioxid | |