



# Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna		
<b>(00147)</b> Gluténmentes iskolás	2018.06.01 péntek	Napi összesen	<b>Tej 2dl 11-14 év, Méz, Margarin 20%, Glutén mentes kenyér</b>		<b>Paradicsom leves L.É.11-14év, Csíkos tokány L.É. isk., Párolt rizs isk 11-14 év, Színes saláta 11-14 év</b>		<b>Gyümölcs, Mákos pogácsa L.É. 11-14 év</b>		
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia	
		1 441,64/6 026,06	465,46/1 945,62		851,79/3 560,48		124,39/519,95		
	Fehérje(g)	32,50	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	51,51	8,16	6,75	21,87	37,99	2,47	6,77	
	T.Zsír(sav)(g)	13,95	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	209,65	2,61	91,99	9,51	104,47	1,83	13,19	
	Cukor(g)	57,20	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	5,10	43,45	0,41	13,60	4,10	0,15	0,59	
2018.06.04 hétfő		Napi összesen	<b>Tej 2dl 11-14 év, Margarin 20%, Párizsi, Glutén mentes kenyér</b>		<b>Burgonyaleves L.É. 11-14 , Gyümölcsmártás L.É.11-14 év, Piritott dara L.É. 11-14 év, Naturszelet L.É. 11-14 év</b>		<b>Paprikás felvágott, Zöldség, Glutén mentes kenyér</b>		
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia	
		1 501,01/6 274,22	408,49/1 707,49		829,89/3 468,94		262,63/1 097,79		
	Fehérje(g)	43,75	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	47,26	13,91	15,85	28,24	31,01	1,60	0,40	
	T.Zsír(sav)(g)	12,62	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	201,39	6,05	51,59	6,54	107,45	0,03	42,35	
	Cukor(g)	20,47	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	5,23	2,95	1,54	15,02	3,66	2,50	0,03	
2018.06.05 kedd		Napi összesen	<b>Tej 2dl 11-14 év, Vajkrém natur, Főtt tojás karika isk., Zöldség, Glutén mentes kenyér</b>		<b>Piritott csirkemáj 11-14 év, Párolt rizs isk 11-14 év, Csemege uborka, Zöldségrépaleves L.É. 11-14 év</b>		<b>Gyümölcsjoghurt, Glutén mentes kenyér</b>		
			Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia		Energia	
		1 527,34/6 384,28	502,17/2 099,07		686,69/2 870,36		338,48/1 414,85		
	Fehérje(g)	46,42	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	56,58	12,35	25,80	27,48	24,74	6,59	6,04	
	T.Zsír(sav)(g)	19,75	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	204,84	11,95	54,07	4,64	87,47	3,16	63,30	
	Cukor(g)	18,66	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	5,19	2,50	0,38	0,67	4,29	15,49	0,52	





# Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00147) Gluténmentes iskolás								
	2018.06.06 szerda	Napi összesen	<b>Citromos tea 11-14 év, Margarin 20%, Olajoshal, Glutén mentes kenyér</b>		<b>Karfiolleves tejf. L.É.11-14év, Bolognai makaróni L.É.11-14év, Gyümölcs</b>		<b>Körözött 11-14, Glutén mentes kenyér</b>	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	1 387,10/5 798,08		404,61/1 691,27		693,69/2 899,62		288,80/1 207,18	
	Fehérje(g)	41,00	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	51,88	13,23	14,53	16,34	30,44	11,43	6,91
	T.Zsír(sav)(g)	17,02	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	186,17	3,79	54,21	9,56	87,55	3,67	44,41
	Cukor(g)	21,37	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	4,81	15,94	0,87	2,93	2,41	2,50	1,53
2018.06.07 csütörtök	Napi összesen	<b>Margarin 20%, Barackíz, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl</b>		<b>Főtt tojás isk, Parajfőzelék L.É. 11-14 év, Glutén mentes kenyér, Tavaszileves L.É. 11-14 év</b>		<b>Zöldség, Házi májkrémes kenyér L.É.isk.</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 410,05/5 894,01		446,41/1 865,99		627,55/2 623,16		336,09/1 404,86		
Fehérje(g)	29,82	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	34,85	8,21	6,75	16,87	23,12	4,74	4,98	
T.Zsír(sav)(g)	8,51	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	240,71	2,61	87,14	3,83	86,66	2,07	66,91	
Cukor(g)	41,24	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,55	34,10	0,40	3,14	2,66	4,00	0,49	
2018.06.08 péntek	Napi összesen	<b>Főtt virsli isk, Ketchup Univer, Glutén mentes kenyér, Tej 2dl</b>		<b>Mexikói rizs 11-14 év, Színes saláta 11-14 év, Sárgaborsólev keny.kocL.É11-14, Rántott szelet L.É. 11-14 év</b>		<b>Vajkrém natur, Gyümölcs, Glutén mentes kenyér</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 733,40/7 245,61		442,61/1 850,11		907,65/3 793,98		383,14/1 601,53		
Fehérje(g)	54,14	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	74,28	16,76	17,29	34,89	36,50	2,49	20,49	
T.Zsír(sav)(g)	22,60	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	208,64	7,02	53,99	5,88	108,60	9,70	46,05	
Cukor(g)	8,62	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	5,44	3,90	2,27	2,22	3,12	2,50	0,05	





# Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna		
(00147) Gluténmentes iskolás						
	2018.06.11 hétfő	Napi összesen	<b>Kakaó 11-14 év, Margarin 20%, Gépsonka, Glutén mentes kenyér, Zöldség</b>	<b>Tojásos leves L.É. isk., Édeskáposzta főzelék L.É. isk, Párolt sertésragu 11-14 , Glutén mentes kenyér, Gyümölcs</b>	<b>Margarin 20%, Tavaszi felvágott, Glutén mentes kenyér, Zöldség</b>	
	Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia		
	1 416,40/5 920,55	437,13/1 827,20	672,91/2 812,76	306,36/1 280,58		
	Fehérje(g)	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	52,69	19,98	10,84	25,78	24,12	
	Zsír(g)	46,17	6,93	11,21		
	T.Zsír(sav)(g)	12,26	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	193,87	4,07	63,91	4,46	86,38	
	Szénhidrát(g)	19,42	Cukor	Só	Cukor	Só
4,57	13,94	0,95	2,53	2,56		
Só(g)	2,95	1,06				
2018.06.12 kedd	Napi összesen	<b>Gyümölcstea 11-14 év, Sárgarépas sajtkrém 11-14, Glutén mentes kenyér</b>	<b>Rizseshús s.lapocka 11-14, Színes saláta 11-14 év, Brokkolileves L.É. isk</b>	<b>Ívójoghurt, Glutén mentes kenyér</b>		
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia			
1 255,68/5 248,74	288,42/1 205,60	728,78/3 046,30	238,48/996,85			
Fehérje(g)	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
34,53	3,89	7,28	22,84	32,93		
Zsír(g)	40,66	7,80	0,45			
T.Zsír(sav)(g)	11,87	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
185,29	2,96	50,89	8,77	84,35		
Szénhidrát(g)	15,63	Cukor	Só	Cukor	Só	
3,27	11,49	0,35	1,64	2,29		
Só(g)	2,50	0,63				
2018.06.13 szerda	Napi összesen	<b>Citromos tea 11-14 év, Zöldség, Glutén mentes kenyér, Szárnyas húskrém reg L.É.isk</b>	<b>Babgulyás L.É. isk., Sajtostészta L.É. isk., Gyümölcs</b>	<b>Glutén mentes kenyér, Zsír, Zöldhagyma</b>		
Energia(Kcal / Kj)	Energia	Energia	Energia			
1 542,84/6 449,07	337,28/1 409,83	836,64/3 497,16	368,92/1 542,09			
Fehérje(g)	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
32,76	5,76	9,08	25,06	36,86		
Zsír(g)	66,23	1,94	20,29			
T.Zsír(sav)(g)	21,24	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
201,55	2,44	57,13	11,36	99,90		
Szénhidrát(g)	17,99	Cukor	Só	Cukor	Só	
2,97	15,49	0,70	0,00	2,22		
Só(g)	2,50	0,05				





# Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna		
<b>(00147) Gluténmentes iskolás</b>	2018.06.14 csütörtök	Napi összesen	<b>Kukoricapehely (corn flakes), Tej 2dl</b>	<b>Zöldségleves L.É. isk., Zöldborsófőzelék L.É. isk., Natúr halszelet L.É. isk., Glutén mentes kenyér</b>	<b>Tojásos-hagymás sajtkr.LÉ11-14, Glutén mentes kenyér, Zöldség</b>	
						Energia(Kcal / Kj)
	1 368,10/5 718,66	304,12/1 271,22	811,87/3 393,62	252,11/1 053,82		
	Fehérje(g)	46,31	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	
	Zsír(g)	42,09	9,10 7,90	34,37 27,17	2,84 7,02	
	T.Zsír(g)	10,01	T.Zsír Szénhidrát	T.Zsír Szénhidrát	T.Zsír Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	196,91	3,83 48,55	4,00 104,72	2,18 43,64	
	Cukor(g)	9,04	Cukor Só	Cukor Só	Cukor Só	
	Só(g)	5,20	0,00 0,27	6,53 4,71	2,51 0,22	
	2018.06.15 péntek	Napi összesen	<b>Glutén mentes kenyér, Margarin 20%, Méz, Tej 2dl</b>	<b>Zöldbableves zölds. L.É. isk., Hagymás törtburgonya 11-14 év, Sült csirkecomb isk, Csemege uborka</b>	<b>Tökmagos pogácsa L.É. isk., Gyümölcs</b>	
						Energia(Kcal / Kj)
1 545,73/6 461,15		465,46/1 945,62	665,18/2 780,45	415,09/1 735,08		
Fehérje(g)		55,60	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	Fehérje Zsír	
Zsír(g)		53,18	8,16 6,75	34,53 24,97	12,91 21,46	
T.Zsír(g)		9,16	T.Zsír Szénhidrát	T.Zsír Szénhidrát	T.Zsír Szénhidrát	
Szénhidrát(g)		207,75	2,61 91,99	3,69 73,74	2,86 42,02	
Cukor(g)		43,47	Cukor Só	Cukor Só	Cukor Só	
Só(g)		9,27	43,45 0,41	0,02 7,96	0,00 0,90	

