



# Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna				
<b>(00148)</b> Tejmentés iskolás	2018.06.01 péntek	Méz, Teljeskiörlésű kenyér, Margarin bebo 10 g TM, Rizsital		Paradicsom leves isk 11-14 év, Párolt rizs isk 11-14 év, Színes saláta 11-14 év, Csíkós tokány tejmentes isk.	Gyümölcs, Mákospogácsa tejmentes isk.			
	Napi összesen							
	Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia	Energia			
	1 416,08/5 919,21	397,93/1 663,35		885,54/3 701,56	132,61/554,31			
	Fehérje(g)	34,37	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír		
	Zsír(g)	51,83	5,71	6,02	25,29	39,86	3,37	5,95
	T.Zsír(sav)(g)	12,36	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	201,16	1,23	79,76	9,66	105,24	1,47	16,16
	Cukor(g)	63,82	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	5,45	48,94	0,60	14,64	4,47	0,24	0,38
2018.06.04 hétfő	Napi összesen	Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Zala felvágott, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség		Burgonyaleves zöldséges 11-14, Natúr sertésszelet 11-14, Piritott dara 50 g 11-14, Gyümölcsmártás tejmentes isk.	Paprikás felvágott, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség			
Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia	Energia				
1 386,20/5 794,32	366,68/1 532,72		763,58/3 191,76	255,94/1 069,83				
Fehérje(g)	50,19	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír			
Zsír(g)	41,34	13,91	16,12	29,20	24,22	7,08	1,00	
T.Zsír(sav)(g)	9,11	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	180,67	4,87	41,06	4,19	105,29	0,05	34,32	
Cukor(g)	24,48	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	6,26	8,44	1,84	16,04	3,74	0,00	0,68	
2018.06.05 kedd	Napi összesen	Főtt tojás karika isk., Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM, Rizsital		Piritott csirkemáj 11-14 év, Párolt rizs isk 11-14 év, Csemege uborka, Zöldségkrémleves tejmentes isk.	Kifli, Gyümölcsturmix tejmentes			
Energia(Kcal / Kj)	Energia		Energia	Energia				
1 198,17/5 008,35	277,19/1 158,65		641,68/2 682,22	279,30/1 167,47				
Fehérje(g)	42,09	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír			
Zsír(g)	32,75	8,81	8,57	27,92	22,24	5,36	1,94	
T.Zsír(sav)(g)	5,48	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	181,91	1,85	40,88	3,45	81,58	0,18	59,45	
Cukor(g)	24,76	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,86	8,44	0,66	0,34	4,17	15,98	0,03	





# Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00148) Tejmentés iskolás								
	2018.06.06 szerda	Napi összesen	<b>Citromos tea 11-14 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Olajoshal, Margarin bebo 10 g TM</b>		<b>Karfiolleves tejmentes isk., Bolonai makaróni tejm. isk., Gyümölcs</b>		<b>Löncshús kg, Margarin bebo 10 g TM, Teljeskiőrlésű kenyér</b>	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	1 289,53/5 390,24		350,58/1 465,42		656,93/2 745,97		282,02/1 178,84	
Fehérje(g)	53,72	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	55,32	16,86	14,89	25,17	25,32	11,69	15,11	
T.Zsír(g)	15,18	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	141,78	3,80	36,80	6,32	80,50	5,06	24,48	
Cukor(g)	16,82	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	6,06	13,44	1,33	2,93	2,74	0,45	1,99	
2018.06.07 csütörtök	Napi összesen	<b>Rizsital, Margarin bebo 10 g TM, Barackíz, Teljeskiőrlésű kenyér</b>		<b>Főtt tojás isk, Teljeskiőrlésű kenyér, Parajfőzelék tejmentes isk., Tavaszileves 11-14</b>		<b>Kifli, Zöldség, Házi májkrém isk.</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 227,11/5 129,32		378,88/1 583,72		527,96/2 206,87		320,27/1 338,73		
Fehérje(g)	39,17	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	45,84	5,76	6,02	20,56	22,01	12,85	17,81	
T.Zsír(g)	11,62	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	162,94	1,23	74,91	3,11	61,26	7,28	26,77	
Cukor(g)	40,07	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	5,82	39,59	0,59	0,03	3,75	0,45	1,48	
2018.06.08 péntek	Napi összesen	<b>Főtt virsli isk, Ketchup Univer, Teljeskiőrlésű kenyér, Citromos tea 11-14 év</b>		<b>Sárgaborsó leves zs.kock.11-14, Rántott sertészelet 11-14 év, Mexikói rizs 11-14 év, Színes saláta 11-14 év</b>		<b>Teljeskiőrlésű kenyér, Gyümölcs, Margarin bebo 10 g TM</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 426,71/5 963,65		346,27/1 447,41		908,78/3 798,70		171,66/717,54		
Fehérje(g)	56,97	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	52,54	13,76	14,68	38,18	33,51	5,03	4,35	
T.Zsír(g)	11,86	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	179,36	5,40	39,25	5,47	112,43	0,99	27,68	
Cukor(g)	16,46	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	





# Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
<b>(00148)</b> Tejmentés iskolás	Só(g)	6,39	14,39	2,46	1,62	3,33	0,45	0,60
	2018.06.11 hétfő	Napi összesen	<b>Kakaó rizstejjel isk., Margarin bebo 10 g TM, Gépsonka, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség</b>		<b>Édeskáposzta főzelék rf11-14év, Párolt sertésragu 11-14 , Teljeskiörlésű kenyér, Tojásos leves 11-14év</b>		<b>Teljeskiörlésű kenyér, Tavaszi felvágott, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM</b>	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	1 202,30/5 025,61		370,28/1 547,77		579,69/2 423,10		252,33/1 054,74	
	Fehérje(g)	57,76	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	45,50	17,84	10,16	29,36	23,77	10,56	11,57
	T.Zsír(sav)(g)	10,87	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	138,64	2,75	51,42	4,38	61,05	3,74	26,17
	Cukor(g)	19,51	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	5,76	19,03	1,15	0,03	3,09	0,45	1,52	
2018.06.12 kedd	Napi összesen	<b>Gyümölcstea 11-14 év, Teljeskiörlésű kenyér, Sárgarépas sajtkrém tejm. isk.</b>		<b>Rizseshús s.lapocka 11 -14, Színes saláta 11-14 év, Brokkolileves tejm. isk.</b>		<b>Margarin bebo 10 g TM, Zala felvágott, Zsemle, Zöldség</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 190,65/4 976,92		200,55/838,30		677,79/2 833,16		312,31/1 305,46		
Fehérje(g)	41,03	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	49,77	4,75	4,87	22,64	30,92	13,64	13,98	
T.Zsír(sav)(g)	13,06	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	142,39	1,21	33,37	7,26	76,40	4,59	32,62	
Cukor(g)	11,35	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	5,19	8,99	0,57	1,91	2,42	0,45	2,20	
2018.06.13 szerda	Napi összesen	<b>Citromos tea 11-14 év, Szárnyas húskrém reg.11-14 , Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség</b>		<b>Babgulyás 11-14 év, Burgonyás tészta 11-14 , Csemege uborka, Gyümölcs</b>		<b>Zsír, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldhagyma</b>		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 546,55/6 464,58		311,56/1 302,32		920,10/3 846,02		314,89/1 316,24		
Fehérje(g)	49,20	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	66,11	9,28	12,37	34,35	33,09	5,57	20,65	
T.Zsír(sav)(g)	17,12	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	186,67	2,62	40,27	7,05	119,29	7,45	27,11	
Cukor(g)	12,99	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	





# Étlap



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

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
<b>(00148)</b> Tejmentes iskolás	Só(g)	6,35	12,99	1,12	0,00	4,72	0,00	0,51
	2018.06.14 csütörtök		<b>Rizsital, Kukoricapehely (corn flakes)</b>		<b>Zöldségleves mir. 11-14, Zöldborsófőzelék tejm. isk., Natur halszelet 11-14, Teljeskiörlesű kenyér</b>		<b>Zöldség, Tejmentes növényi sajtkrém, Kifli</b>	
	Napi összesen		Energia		Energia		Energia	
	1 363,87/5 700,98		290,62/1 214,79		754,09/3 152,10		319,16/1 334,09	
	Fehérje(g)	49,45	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	52,10	3,02	6,81	38,94	25,58	7,49	19,71
	T.Zsír(g)	17,37	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	171,24	2,44	53,73	3,48	89,93	11,45	27,58
	Cukor(g)	14,13	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	4,93	7,99	0,00	6,14	4,34	0,00	0,59	
2018.06.15 péntek		<b>Rizsital, Méz, Teljeskiörlesű kenyér, Margarin bebo 10 g TM</b>		<b>Zöldbableves zölds mir. 11-14, Sült csirkecomb isk, Hagymás törtburgonya 11-14 év, Csemege uborka</b>		<b>Gyümölcs, Tökmagos pogácsa tejm. isk.</b>		
Napi összesen		Energia		Energia		Energia		
1 467,28/6 133,23		397,93/1 663,35		670,84/2 804,11		398,51/1 665,77		
Fehérje(g)	56,46	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	51,52	5,71	6,02	36,16	25,18	14,59	20,32	
T.Zsír(g)	7,39	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	191,59	1,23	79,76	3,75	73,04	2,41	38,79	
Cukor(g)	49,28	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	9,57	48,94	0,60	0,02	8,13	0,32	0,84	

