

Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.29.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap														
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pizzás csiga		Citromos tea, Padlizsánkrém, Korpás kenyér		Gyümölcsstea, Körített túró, Rozskenyér, Lilahagyma mosott		Kakaó, Kalács, Teavaj		Gyümölcsstea, Rozskenyér, Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma		Tej 3 dl, Gabonapehely 30g		Citromos tea, Korpás kenyér, Tojásrántotta								
		Energia: 435,00 Kcal / 1.818,30 KJ		Energia: 327,81 Kcal / 1.370,25 KJ		Energia: 288,54 Kcal / 1.206,10 KJ		Energia: 435,00 Kcal / 1.818,30 KJ		Energia: 284,89 Kcal / 1.190,84 KJ		Energia: 243,90 Kcal / 1.019,50 KJ		Energia: 417,32 Kcal / 1.744,40 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18,00 g	13,90 g	6,70 g	7,73 g	5,82 g	1,03 g	10,32 g	4,31 g	2,34 g	13,12 g	17,29 g	10,45 g	11,52 g	4,35 g	1,70 g	11,19 g	5,19 g	2,82 g	18,44 g	13,62 g	3,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,80 g	18,90 g	1,60 g	57,96 g	10,38 g	1,75 g	50,44 g	2,35 g	1,75 g	56,41 g	18,15 g	0,86 g	45,66 g	1,47 g	2,38 g	38,10 g	23,40 g	0,42 g	52,04 g	9,73 g	1,38 g		
1,3,6,7		1,3,10,12		1,7,12		1,3,6,7		1,12		1,7,(5),(6),(8)		1,3,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Zabmüzli, Kefir db		Tönkölyös kifli, Actimel ivójoghurt		Rozskorong, Almapüré		Trappista sajt, Margarin Delma, Rozsos kifli		Vajkrém magyaros, Zsemle		Vaníliás krémtúró, Korpás stangli		Müzsizet, Actimel ivójoghurt								
		Energia: 176,60 Kcal / 738,19 KJ		Energia: 243,60 Kcal / 1.018,25 KJ		Energia: 143,82 Kcal / 601,17 KJ		Energia: 285,00 Kcal / 1.191,30 KJ		Energia: 196,56 Kcal / 821,62 KJ		Energia: 256,70 Kcal / 1.073,01 KJ		Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5,88 g	8,25 g	5,20 g	10,50 g	2,55 g	1,35 g	1,64 g	3,84 g	3,52 g	12,86 g	9,43 g	5,31 g	5,05 g	4,54 g	2,81 g	10,69 g	4,90 g	3,30 g	3,92 g	3,70 g	1,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19,30 g	12,70 g	0,16 g	43,50 g	12,74 g	0,94 g	25,52 g	15,50 g	0,03 g	37,33 g	0,42 g	1,16 g	32,93 g	0,82 g	0,83 g	41,78 g	20,12 g	0,67 g	26,60 g	18,90 g	0,12 g		
1,6,7,(5),(11)		1,7,11		1,6,7,(5),(8)		1,7		1,7		1,7		1,7		1,5,6,7,(8),(11)								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócleves, Szilvás gombóc, Fahéjszórás, Korpás kenyér		Csurgatott tojásleves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Korpás kenyér, Alma mosott		Meggyleves, Rántott borda, Petrezselymes jázminrizs, Csalamádé		Csontleves cérnametélt, Harcsapaprikás, Kagyló tészta, Körte mosott		BrokkolikréMLEVES, Sajtós cruton, Pincepörkölt, Csemege uborka		Székelykáposzta, Korpás kenyér, Rétes klf.		Brassói aprópecsenye, Paradicsom leves, Kovászos uborka, Szőlő								
		Energia: 827,93 Kcal / 3.460,75 KJ		Energia: 964,46 Kcal / 4.031,44 KJ		Energia: 818,76 Kcal / 3.422,42 KJ		Energia: 855,89 Kcal / 3.577,62 KJ		Energia: 731,15 Kcal / 3.056,21 KJ		Energia: 966,93 Kcal / 4.041,77 KJ		Energia: 916,51 Kcal / 3.831,01 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25,91 g	13,55 g	4,58 g	40,33 g	36,60 g	12,32 g	29,90 g	16,72 g	6,01 g	34,98 g	29,99 g	8,61 g	32,71 g	23,32 g	9,32 g	32,66 g	52,22 g	11,97 g	24,37 g	28,43 g	7,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
142,89 g	21,85 g	1,20 g	113,33 g	21,90 g	3,54 g	133,41 g	25,01 g	1,20 g	117,32 g	2,97 g	1,78 g	92,47 g	5,36 g	1,73 g	84,79 g	2,07 g	3,32 g	136,16 g	11,02 g	2,84 g		
1,3,7,(6),(8),(11)		1,3,7,(9)		1,3,7,(6),(8),(9),(10),(11),(12)		1,4,7,9,(3),(5),(6),(10)		1,7,10		1,7,(12)		1,3,9										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos kifli, Pulykasonka, Margarin Delma, Uborka		Mozarella sajt, Margarin Delma, Zsemle, Paradicsom mosott		Kockasajt, Margarin Delma, Korpás stangli		Párizsi baromfi, Pritamin/kaliforniai, Korpás zsemle		Tej szívószálás, Túrós táska		Croissant (csomagos), Eper		Margarin Delma, Zsemle, Párizsi baromfi, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 240,53 Kcal / 1.005,42 KJ		Energia: 263,54 Kcal / 1.101,60 KJ		Energia: 155,98 Kcal / 652,00 KJ		Energia: 63,26 Kcal / 264,43 KJ		Energia: 470,20 Kcal / 1.965,44 KJ		Energia: 394,47 Kcal / 1.648,88 KJ		Energia: 234,62 Kcal / 980,71 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8,36 g	5,89 g	1,77 g	11,52 g	8,89 g	4,72 g	5,16 g	5,03 g	2,52 g	7,99 g	5,06 g	1,33 g	13,70 g	22,70 g	10,90 g	14,50 g	6,40 g	5,60 g	7,79 g	6,98 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,77 g	0,60 g	1,53 g	33,46 g	0,62 g	0,89 g	21,85 g	1,06 g	0,90 g	21,83 g	0,15 g	1,06 g	52,96 g	19,56 g	1,13 g	60,50 g	5,40 g	0,89 g	34,57 g	0,47 g	1,35 g		
1,6,7,(9),(10)		1,7		1,7		1		1,7		1,3,7		1										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtós tejfőlés csirkemell, Barnarizs		Gránátos kocka másként, Kovászos uborka		Citromos tea, Csirkemájpástétom házi, Korpás kenyér, TV paprika, Paradicsom		Tejbedara fahéjszórát		Gyümölcslé 0,2l 100%, Margarin Delma, Korpás zsemle, Gyulai szárazkolbász, TV paprika		Kovászos kenyér, Paprikás szalámi, Margarin Delma, TV paprika, Citromos tea		Norlander kenyér, Tej 3 dl, Tepertőkrém, Lilahagyma								
		Energia: 670,79 Kcal / 2.803,90 KJ		Energia: 715,33 Kcal / 2.990,08 KJ		Energia: 551,47 Kcal / 2.305,14 KJ		Energia: 233,54 Kcal / 976,20 KJ		Energia: 303,49 Kcal / 1.268,59 KJ		Energia: 492,99 Kcal / 2.060,70 KJ		Energia: 602,93 Kcal / 2.520,25 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		37,95 g	21,62 g	8,76 g	27,15 g	21,80 g	8,18 g	17,29 g	22,60 g	7,57 g	12,54 g	5,22 g	3,07 g	17,75 g	20,41 g	7,62 g	13,41 g	22,61 g	9,00 g	20,44 g	30,82 g	13,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,32 g	0,00 g	1,39 g	100,90 g	1,41 g	3,68 g	66,52 g	10,44 g	1,86 g	32,61 g	18,31 g	0,32 g	63,05 g	21,81 g	2,31 g	55,88 g	9,09 g	2,88 g	58,07 g	15,71 g	1,70 g		
7		1,7,(3)		1,12		1,7		1		1,12		1,6,7,10										