

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap															
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga		Citromos tea, Norlander kenyér, Főtt virsli, Ketchup			Norlander kenyér, Paradicsom mosott, Gyümölcs tea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma			Kakaó, Kalács, Teavaj			Citromos tea, Kenőmájás, Rozskenyér, Újhagyma db			Margarin Delma, Vándor kenyér, Mozzarella sajt, Citromos tea, Paradicsom			Citromos tea, Norlander kenyér, Tojásrántotta				
		Energia: 380,21 Kcal / 1.589,28 Kj		Energia: 587,45 Kcal / 2.455,54 Kj			Energia: 274,21 Kcal / 1.146,20 Kj			Energia: 500,00 Kcal / 2.090,00 Kj			Energia: 323,95 Kcal / 1.354,11 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	21,97 g	27,70 g	11,32 g	8,60 g	6,43 g	2,33 g	14,66 g	18,77 g	11,13 g	8,84 g	6,83 g	2,73 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	13,80 g	0,30 g	59,31 g	16,28 g	4,21 g	43,65 g	2,32 g	1,39 g	67,77 g	20,01 g	1,02 g	53,65 g	9,68 g	1,81 g									
7		1,6,12			1,6,7,12			1,3,6,7			1,6,10,12												
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Alma mosott, Korpás stangli		Rozsos kifli, Gyümölcsjoghurt			Pogácsa klf., Alma mosott			Tönkölyös kifli, Kefir db			Uzsonna/gépsonka, Rozsos kifli, Korpás stangli			Pizzás csiga			Rozskorong, Túró Rudi				
		Energia: 191,55 Kcal / 800,68 Kj		Energia: 323,70 Kcal / 1.353,07 Kj			Energia: 53,57 Kcal / 223,92 Kj			Energia: 256,60 Kcal / 1.072,59 Kj			Energia: 311,60 Kcal / 1.302,49 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5,76 g	3,03 g	1,92 g	10,29 g	4,46 g	2,91 g	3,70 g	16,37 g	4,47 g	12,50 g	6,30 g	3,80 g	11,38 g	1,98 g	1,11 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,60 g	1,06 g	0,84 g	59,50 g	21,12 g	1,07 g	27,64 g	0,00 g	1,01 g	37,20 g	6,54 g	0,99 g	60,12 g	0,95 g	2,02 g									
1,7		1,7			1,7,(6),(12)			1,7,11			1,7												
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Paradicsom leves, Tavasz rizshús, Csemege uborka		Magyaros gombaleves, Fokhagymás pulykaragu, Petrezselymes burgonya, Körte mosott			Lencseleves füstölt hús, Reform piskóta, Csokoládé öntet, Teljeskiőrlésű kenyér			Csikós sertéstokány, Szarvacska tészta, Alma mosott, Tavasz zöldsgleves			Tarhonyaleves, Zöldbabfőzelék, Harcsafasírt, Korpás kenyér			Gyümölcslé 0,2l 100%, Fánk, Bácskai csirkemáj 15*, Csemege uborka			Almaleves mirelit 15, Rántott csirkemell, Sült burgonya, Uborka saláta, Csoki szelet				
		Energia: 721,65 Kcal / 3.016,50 Kj		Energia: 656,68 Kcal / 2.744,92 Kj			Energia: 1.083,40 Kcal / 4.528,61 Kj			Energia: 842,41 Kcal / 3.521,27 Kj			Energia: 786,56 Kcal / 3.287,82 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		26,39 g	18,23 g	5,52 g	30,37 g	17,47 g	4,73 g	41,02 g	23,71 g	9,14 g	33,95 g	27,23 g	8,66 g	32,97 g	30,84 g	7,10 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,55 g	17,52 g	1,57 g	91,43 g	1,96 g	1,41 g	178,31 g	68,82 g	3,51 g	110,66 g	9,68 g	1,97 g	90,41 g	5,74 g	3,13 g									
1,3,9,10		1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9,10,(6)			1,7,9,(3),(4),(5),(6),(10)			1,3,4,7,9,(6),(8),(11)												
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma, Zsemle		Sajtos rúd			Párizsi baromfi, Uborka mosott, Zsemle			Sajtkrém, natúr, Korpás zsemle, Retek			Vaníliás krémtúró, Keksz Mesefit Zab			Gyümölcsrizs			Croissant (csomagos)				
		Energia: 204,06 Kcal / 852,97 Kj		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 210,54 Kcal / 880,06 Kj			Energia: 40,95 Kcal / 171,17 Kj			Energia: 334,30 Kcal / 1.397,37 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8,57 g	3,89 g	1,23 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g	7,74 g	4,92 g	1,47 g	6,31 g	3,45 g	1,86 g	10,45 g	11,82 g	6,46 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,76 g	0,44 g	1,39 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g	33,19 g	0,47 g	1,28 g	21,25 g	0,96 g	0,63 g	45,54 g	28,92 g	0,33 g									
1		1,7,(6),(12)			1			1,7			1,7,(3),(5),(8)												
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócos zöldbab, Korpás kenyér		Vaníliás puliszka fahéj			Chilis bab csirke, Korpás kenyér			Sült csirkecombfilé, Meggy mártás, Főtt burgonya 1/2			Gyümölcslé 0,2l 100%, Zsemle, Margarin Delma, Lönccs, Kockasajt, Túró Rudi, Uborka			Citromos tea, Főtt füstölt tarja, Mustár, Korpás kenyér, Müzliszelet			Gyümölcstea, Margarin Delma, Kovászos kenyér, Paprikás szalámi, Kockasajt, TV paprika				
		Energia: 453,68 Kcal / 1.896,38 Kj		Energia: 455,80 Kcal / 1.905,24 Kj			Energia: 703,47 Kcal / 2.940,50 Kj			Energia: 449,78 Kcal / 1.880,08 Kj			Energia: 686,58 Kcal / 2.869,90 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		19,12 g	20,75 g	6,59 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	40,09 g	9,31 g	2,15 g	36,79 g	11,83 g	3,55 g	20,05 g	21,85 g	11,05 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,44 g	3,13 g	1,19 g	69,84 g	35,39 g	0,65 g	112,46 g	8,26 g	2,22 g	47,70 g	9,14 g	2,00 g	101,14 g	33,98 g	2,92 g									
1,7		7			1,(3),(6),(7),(9),(10)			7,(1),(3),(6),(9),(10),(11)			1,6,7,(5),(8)												