

Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap															
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant		Margarin Delma, Norlander kenyér, Trappista sajt szeletelt, Gyümölcstea, Paradicsom			Gyümölcstea, Korpás kenyér, Körített túró, Paradicsom			Kakaó, Kalács, Teavaj			Tej 3 dl, Gabonapehely			Löncs, Margarin Delma, Norlander kenyér, Uborka, Citromos tea			Citromos tea, Tojásrántotta, Rozskenyér				
		Energia: 479,00 Kcal / 2.002,22 KJ		Energia: 277,93 Kcal / 1.161,75 KJ			Energia: 295,55 Kcal / 1.235,40 KJ			Energia: 507,30 Kcal / 2.120,51 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1.473,45 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	
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	8,88 g	6,72 g	2,51 g	11,36 g	5,69 g	3,62 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g	13,10 g	12,00 g	3,35 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
57,20 g	15,30 g	1,50 g	43,67 g	2,32 g	1,41 g	48,13 g	2,84 g	1,77 g	56,44 g	18,18 g	0,86 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g									
1,7		1,6,7,12			1,7,12			1,3,6,7			1,7,(5),(6),(8)												
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Margarin Delma, Paradicsom, Zsemle, Löncs		Gyümölcsjoghurt, Keksz Mesefit Zab			Pizzás csiga			Rozsos kifli, Kockasajt, Nektarin			Zsemle, Paradicsom mosott, Vajkrém magyaros			Korpás stangli, Actimel ivójoghurt			Almapüré, Keksz Mesefit Zab				
		Energia: 256,67 Kcal / 1.072,88 KJ		Energia: 330,40 Kcal / 1.381,07 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1.266,54 KJ			Energia: 330,50 Kcal / 1.381,49 KJ			Energia: 223,64 Kcal / 934,82 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	
		8,51 g	9,20 g	3,26 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	8,70 g	9,40 g	4,00 g	9,21 g	4,20 g	2,00 g	5,80 g	6,59 g	4,12 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
33,96 g	0,32 g	1,57 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	44,00 g	5,10 g	1,30 g	63,96 g	1,16 g	1,15 g	34,33 g	1,07 g	0,93 g									
1,(6),(7)		1,7,(3),(5),(8)			1,3,6,7			1,7			1,7												
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Májgaluska leves, Túrós csusza, Tejfölös öntet		Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Burgonya főzelék, Sertés vagdalt			Vegyes gyümölcsleves, Rántott borda, Jázminrizs, Mongolsaláta			Erőleves eperlevéllel, Stroganoff sertésragu, Bulgur			Tárkonyos zöldbaleves, Tarhonyás csirke, Cukkinisaláta			Ishler, Paradicsomos káposztafőzelék, Fokhagymás pulykacsikok, Korpás kenyér			Rántott csirkecombfilé 15, Burgonyapüré, Hagymakrémlerka, Csoki szelet, Uborka saláta				
		Energia: 793,24 Kcal / 3.315,74 KJ		Energia: 791,87 Kcal / 3.310,02 KJ			Energia: 845,57 Kcal / 3.534,48 KJ			Energia: 810,55 Kcal / 3.388,10 KJ			Energia: 643,09 Kcal / 2.688,12 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	
		37,73 g	27,50 g	11,01 g	29,95 g	33,81 g	10,64 g	29,99 g	8,89 g	2,87 g	38,36 g	29,55 g	10,37 g	40,94 g	13,13 g	2,13 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
96,50 g	2,56 g	0,87 g	85,73 g	4,36 g	1,74 g	131,50 g	16,78 g	0,82 g	91,53 g	3,71 g	1,79 g	99,58 g	25,74 g	0,90 g									
1,3,7,9		1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,9,10,(3),(6)			1,3,7,(4),(5),(6),(9)												
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Őszibarack, Müzliszelet		Kakaós csiga			Puding, Kifli			Actimel ivójoghurt, Müzliszelet			Rétes klf.			Őszibarack, Nápolyi szelet			Puding, Szőlő				
		Energia: 184,98 Kcal / 773,22 KJ		Energia: 248,21 Kcal / 1.037,52 KJ			Energia: 267,76 Kcal / 1.119,24 KJ			Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1.667,40 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		2,87 g	2,20 g	0,86 g	3,70 g	11,85 g	0,00 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g	3,92 g	3,70 g	1,86 g	4,90 g	21,20 g	0,00 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
37,10 g	7,00 g	0,04 g	29,70 g	0,00 g	0,00 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g	26,60 g	18,90 g	0,12 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g									
1,5,6,(7),(8),(11)					1,7			1,5,6,7,(8),(11)															
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Lecsó virslivel friss, Korpás kenyér		Vadas pulykaragu, Szalvétagombóc 15*			Korpás zsemle, Margarin Delma, Gyulai szárazkolbász, TV paprika, Tej szívószálás			Tönköly kenyér, Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma, Uborka, Túró Rudi, Citromos tea			Gyümölcslé 0,2l 100%, Margarin Delma, Párizsi baromfi, Müzliszelet, Korpás zsemle, TV paprika			Kovászos kenyér, Csemege szalámi, TV paprika, Tej szívószálás, Margarin Delma			Norlander kenyér, Citromos tea, Csirke sonka, TV paprika, Margarin Delma				
		Energia: 805,31 Kcal / 3.366,20 KJ		Energia: 459,24 Kcal / 1.919,62 KJ			Energia: 364,50 Kcal / 1.523,61 KJ			Energia: 488,95 Kcal / 2.043,81 KJ			Energia: 310,40 Kcal / 1.297,47 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	
		32,39 g	44,39 g	15,55 g	33,13 g	9,83 g	3,32 g	25,57 g	29,59 g	12,12 g	20,02 g	12,55 g	7,30 g	16,99 g	14,84 g	4,28 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
66,77 g	2,65 g	5,49 g	57,32 g	1,17 g	0,44 g	49,36 g	8,76 g	3,07 g	69,97 g	21,64 g	2,69 g	78,60 g	28,85 g	2,11 g									
1		1,7,10			1,7			1,6,7,11,12,(5),(8)			1,5,6,(7),(8),(11)												