

Heti étlap 2022.06.27. - 2022.07.01.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerekek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Gabonapehely 30g, Tej 3 dl			Citromos tea, Korpás kenyér, Margarin Delma, Uzsonna/gépsonka			Tej 3 dl, Briós			Gyümölcsstea, Kórtett túró, Vándor kenyér, Pritamin/kaliforniai			Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma, Rozskenyér, TV paprika, Gyümölcsstea			Citromos tea, Tojásrántotta, Kovászos kenyér			
		Energia: 479,00 Kcal / 2.002,22 KJ			Energia: 243,90 Kcal / 1.019,50 KJ			Energia: 344,85 Kcal / 1.441,47 KJ			Energia: 457,00 Kcal / 1.910,26 KJ			Energia: 267,53 Kcal / 1.118,28 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	11,19 g	5,19 g	2,82 g	11,80 g	6,51 g	2,78 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	9,68 g	5,73 g	2,99 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	38,10 g	23,40 g	0,42 g	54,45 g	10,08 g	2,30 g	70,60 g	23,10 g	1,10 g	42,75 g	1,79 g	1,74 g									
1,7			1,7,(5),(6),(8)			1,12			1,3,6,7			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerekek 15 évtől	Rozskorong, Nektarin			Őszibarack, Piskótaszelet db			Rozsos kifli, Paradicsom, Kenőmájás			Alma, Trappista sajt szeletelt, Zsemle			Zöldséges müzliszelet, Nektarin			Csokis rizsszelet db, Szőlő			Müzliszelet, Nektarin			
		Energia: 205,39 Kcal / 858,53 KJ			Energia: 237,09 Kcal / 991,04 KJ			Energia: 247,17 Kcal / 1.033,17 KJ			Energia: 234,10 Kcal / 978,54 KJ			Energia: 277,21 Kcal / 1.158,74 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	
		3,22 g	4,66 g	3,62 g	2,94 g	7,20 g	3,50 g	7,77 g	6,77 g	2,95 g	5,68 g	1,38 g	0,75 g	5,95 g	6,15 g	1,13 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
38,08 g	5,50 g	0,03 g	38,80 g	12,00 g	0,09 g	38,74 g	0,45 g	1,44 g	46,18 g	0,32 g	0,74 g	48,45 g	6,70 g	0,11 g									
1,6,7,(5),(8)			1,3,(6),(8)			1,6,10			1,7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)											
Ebéd	(00124) Gyerekek 15 évtől	Gulyásleves, Túrós guba 15*, Korpás kenyér			Parajfőzelék, Főtt burgonya ½, Főtt tojás db, Csirkeleves vajgaluska			Karfiolekrémleves, Bolognai spagetti 15, Csokis rizsszelet db, levesgyöngy			Csontleves zöldséggel, Székelykáposzta, Korpás kenyér			Fahéjas almaleves, Bácskai csirkemáj, Uborka saláta			Gyümölcslé 0,2l 100%, Zöldséges rizseshús, Csemege uborka, Ishler			Ötgabonás gombóc leves, Palermói csirke, Petrezselymes burgonya			
		Energia: 622,65 Kcal / 2.602,68 KJ			Energia: 525,49 Kcal / 2.196,55 KJ			Energia: 4.119,94 Kcal / 17.221,35 KJ			Energia: 649,48 Kcal / 2.714,83 KJ			Energia: 705,45 Kcal / 2.948,78 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	
		28,57 g	28,40 g	9,64 g	27,79 g	21,01 g	3,84 g	88,88 g	49,72 g	9,03 g	31,40 g	32,37 g	12,16 g	28,02 g	21,50 g	4,34 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
66,00 g	15,97 g	1,08 g	53,96 g	5,02 g	1,28 g	807,50 g	7,86 g	1,10 g	54,05 g	2,85 g	3,50 g	104,92 g	24,28 g	1,03 g									
1,3,7,9,(4),(5),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,(6),(9),(10)			1,7,9,(3),(10),(12)			1,3,7,(4),(5),(6),(9),(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerekek 15 évtől	Paradicsom, Margarin Delma, Párizsi baromfi, Zsemle			Pulykasonka, Kifli, Margarin Delma, Uborka			Kefir db, Tönkölyös kifli			Pogácsa klf.			Puding, Perc klf. 60g*			Túró Rudi, Rozskorong			Gyümölcsjoghurt, Piskótaszelet db			
		Energia: 231,93 Kcal / 969,47 KJ			Energia: 200,59 Kcal / 838,47 KJ			Energia: 256,60 Kcal / 1.072,59 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 134,00 Kcal / 560,12 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	
		7,79 g	6,95 g	2,08 g	6,97 g	6,34 g	1,87 g	12,50 g	6,30 g	3,80 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g	11,79 g	6,11 g	6,21 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	0,47 g	1,35 g	28,13 g	0,84 g	1,13 g	37,20 g	6,54 g	0,99 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g	54,68 g	18,10 g	1,87 g									
1			1,6,7,(9),(10)			1,7,11			1,7,(6),(12)			1,7											
Vacsora	(00124) Gyerekek 15 évtől	Bakonyi Húsgolyó csirke, Petrezselymes rizs			Gyümölcsstea, Margarin Delma, Korpás kenyér, TV paprika, Csemege szalámi			Mézes-mustáros csirkeragu, Kuskusz			Citromos tea, TV paprika, Rozskenyér, Margarin Delma, Gyulai szárazkolbász, Túró Rudi			Tej szívószálás, Zsemle, Margarin Delma, Retek, Zala felvágott			Citromos tea, Margarin Delma, Korpás kenyér, Paradicsom, Trappista sajt szeletelt			Citromos tea, Főtt füstölt tarja, Mustár, Korpás kenyér			
		Energia: 674,66 Kcal / 2.820,08 KJ			Energia: 520,35 Kcal / 2.175,06 KJ			Energia: 417,69 Kcal / 1.745,94 KJ			Energia: 640,19 Kcal / 2.675,99 KJ			Energia: 535,47 Kcal / 2.238,26 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	
		39,07 g	20,03 g	4,66 g	15,63 g	25,19 g	10,20 g	28,68 g	6,88 g	0,67 g	19,80 g	27,43 g	12,90 g	20,41 g	16,81 g	7,12 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
91,00 g	4,35 g	1,17 g	55,41 g	1,36 g	3,06 g	58,89 g	10,12 g	1,29 g	75,49 g	21,03 g	3,12 g	74,02 g	9,10 g	2,84 g									
1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			1,12			1,10,(5),(6),(8),(11)			1,6,7,12,(5),(8)			1,6,7											