

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap											
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.		Margarin Delma, Norlander kenyér, Trappista sajt szeletelt, Gyümölcstea, Paradicsom			Gyümölcstea, Korpás kenyér, Körített túró, Uborka			Túrós táská, Tej 3 dl			Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Korpás kenyér						
		Energia: 548,00 Kcal / 2.290,64 KJ		Energia: 275,74 Kcal / 1.152,59 KJ			Energia: 291,49 Kcal / 1.218,43 KJ			Energia: 523,00 Kcal / 2.186,14 KJ			Energia: 586,65 Kcal / 2.452,20 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
		17,30 g	27,80 g	13,10 g	8,78 g	6,70 g	2,51 g	11,36 g	5,65 g	3,60 g	17,60 g	24,50 g	11,80 g	21,12 g	27,30 g	11,40 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,20 g	14,90 g	2,00 g	43,27 g	2,32 g	1,41 g	47,21 g	2,84 g	1,77 g	58,30 g	24,90 g	1,20 g	60,67 g	15,16 g	4,13 g					
1,3,7		1,6,7,12			1,7,12			1,7			1,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Margarin Delma, Paradicsom, Löncs, Korpás zsemle		Kefir db, Sajtos stangli			Tönkölyös kifli, Gyümölcsjoghurt			Rozsos kifli, Csemege szalámi, Paradicsom			Zsemle, Vajkrém magyaros, TV paprika						
		Energia: 103,31 Kcal / 431,84 KJ		Energia: 216,40 Kcal / 904,55 KJ			Energia: 316,60 Kcal / 1.323,39 KJ			Energia: 337,47 Kcal / 1.410,62 KJ			Energia: 224,04 Kcal / 936,49 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
		8,73 g	9,28 g	3,11 g	8,40 g	6,57 g	3,89 g	12,95 g	4,95 g	3,05 g	10,74 g	15,62 g	6,52 g	5,91 g	6,63 g	4,11 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,25 g	0,00 g	1,36 g	30,10 g	6,30 g	0,55 g	53,70 g	21,54 g	1,07 g	38,59 g	0,42 g	2,04 g	34,23 g	1,07 g	0,92 g					
1,(6),(7)		1,7			1,7,11			1			1,7								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lencseleves füstölt hús, Szilvatöltelékes nudli, Fahéjszórás, Korpás kenyér		Csontleves cérnametélt, Édessavanyú csirkeragu, Jázminrizs, Szilva			Hamis gulyásleves, Zöldborsófőzelék, Zabpelyhes vagdalt, Korpás kenyér, Müzliszelet			Karalábéleves zöldséggel, Mexikói pulykaragu, Bulgur, Túró Rudi			Zellerkrémleves, levesgyöngy, Csőbensült húsos brokkoli, Nektarin						
		Energia: 879,43 Kcal / 3.676,02 KJ		Energia: 721,78 Kcal / 3.017,04 KJ			Energia: 1.006,10 Kcal / 4.205,50 KJ			Energia: 730,72 Kcal / 3.054,41 KJ			Energia: 739,28 Kcal / 3.090,19 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
		33,71 g	19,46 g	6,65 g	36,28 g	6,19 g	0,90 g	43,13 g	22,31 g	7,08 g	40,52 g	21,63 g	7,58 g	36,05 g	34,02 g	14,00 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
142,73 g	22,83 g	3,27 g	125,45 g	7,88 g	2,09 g	154,35 g	30,07 g	1,29 g	97,71 g	15,68 g	0,74 g	64,58 g	8,05 g	1,24 g					
1,7,9,10,(3),(6),(8),(11)		1,6,9,(3),(7),(10),(12)			1,3,5,6,7,9,(8),(11)			1,6,7,(5),(8)			1,3,7,9								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Őszibarack, Müzliszelet		Rozskorong, Túró Rudi			Zsemle, Párizsi, Nektarin			Actimel ivóoghurt, Keks Mesefit Zab			Rétes klf.						
		Energia: 172,69 Kcal / 721,84 KJ		Energia: 201,82 Kcal / 843,61 KJ			Energia: 345,48 Kcal / 1.444,11 KJ			Energia: 257,40 Kcal / 1.075,93 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
		2,66 g	2,20 g	0,86 g	4,24 g	9,04 g	8,02 g	9,42 g	7,85 g	2,90 g	5,60 g	8,82 g	4,40 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
34,40 g	7,00 g	0,04 g	26,52 g	16,50 g	0,04 g	58,20 g	0,32 g	1,32 g	36,84 g	21,02 g	0,28 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g					
1,5,6,(7),(8),(11)		1,6,7,(5),(8)			1,6			1,7,(3),(5),(8)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Tarhonyás hús csirke, Uborkasaláta		Citromos tea, Hamburger			Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Fejes saláta			Tejberizs, kakaós zörös			Gyümölcslé 0,2l 100%, Margarin Delma, Párizsi baromfi, Korpás zsemle, Uborka						
		Energia: 432,30 Kcal / 1.807,01 KJ		Energia: 928,85 Kcal / 3.882,59 KJ			Energia: 440,95 Kcal / 1.843,17 KJ			Energia: 603,33 Kcal / 2.521,92 KJ			Energia: 222,70 Kcal / 930,89 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
		35,04 g	9,44 g	0,77 g	29,03 g	31,12 g	11,75 g	17,36 g	14,04 g	1,78 g	18,12 g	9,71 g	5,19 g	15,67 g	12,53 g	3,42 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61,78 g	9,46 g	0,56 g	128,77 g	30,49 g	2,03 g	64,25 g	17,52 g	1,11 g	108,98 g	62,94 g	0,51 g	63,18 g	21,85 g	2,10 g					
1,3,(4),(5),(7),(9)		1,3,7,10,12			(1),(4),(5),(7),(9)			6,7			1								