

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap											
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant		Tej 3 dl, Gabonapehely		Citromos tea, Korpás kenyér, Margarin Delma, Uzsonna/gépsonka		Citromos tea, Főtt virsli, Ketchup, Tönköly kenyér		Gyümölcsstea, Körtett túró, Vándor kenyér, Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 479,00 Kcal / 2.002,22 KJ		Energia: 308,40 Kcal / 1.289,11 KJ		Energia: 344,85 Kcal / 1.441,47 KJ		Energia: 571,45 Kcal / 2.388,66 KJ		Energia: 270,62 Kcal / 1.131,19 KJ									
		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	12,34 g	10,50 g	3,22 g	11,80 g	6,51 g	2,78 g	23,84 g	27,70 g	11,32 g	9,78 g	5,76 g	2,99 g			
		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	39,80 g	24,60 g	0,46 g	54,45 g	10,08 g	2,30 g	54,51 g	15,48 g	4,21 g	43,36 g	1,79 g	1,75 g					
1,7		1,7,(5),(6),(8)		1,12		1,11,12		1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Keks Mesefit Zab, Alma		Margarin Delma, Zsemle, Löncs, Uborka		Rozsos kifli, Kefir db		Paradicsom, Korpás zsemle, Vajkrém natúr		Müzliszelet, Szilva									
		Energia: 256,93 Kcal / 1.073,97 KJ		Energia: 253,63 Kcal / 1.060,17 KJ		Energia: 263,70 Kcal / 1.102,27 KJ		Energia: 120,57 Kcal / 503,98 KJ		Energia: 153,72 Kcal / 642,55 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
		3,68 g	7,32 g	3,40 g	8,51 g	9,17 g	3,25 g	9,84 g	5,81 g	3,66 g	5,26 g	12,38 g	8,17 g	2,32 g	2,20 g	0,86 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,24 g	9,12 g	0,20 g	33,27 g	0,32 g	1,58 g	43,00 g	6,12 g	0,99 g	22,12 g	1,20 g	0,59 g	29,90 g	7,00 g	0,04 g					
1,7,(3),(5),(8)		1,(6),(7)		1,7		1,7		1,5,6,(7),(8),(11)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Fejtett bableves füstölt hússal, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr		Daragaluska leves, Tököfélék, Sertés vagdalt, Korpás kenyér		Zellerkrémleves, Pincepörkölt, levesgyöngy, Csalamádé, Körte		Lebbencsleves, Csőbensült húsos karfiol, Korpás kenyér, Müzliszelet		Tejfölös zöldbaleves, Májás csirkeragu, Párolt rizs, Csemege uborka									
		Energia: 886,23 Kcal / 3.704,44 KJ		Energia: 715,84 Kcal / 2.992,21 KJ		Energia: 766,21 Kcal / 3.202,76 KJ		Energia: 745,21 Kcal / 3.114,98 KJ		Energia: 712,92 Kcal / 2.980,01 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
		42,48 g	29,85 g	12,60 g	29,79 g	29,01 g	10,44 g	24,47 g	29,62 g	8,46 g	34,06 g	32,73 g	12,42 g	29,01 g	30,94 g	6,39 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,69 g	0,55 g	2,21 g	79,23 g	5,75 g	1,95 g	100,78 g	5,21 g	1,20 g	76,34 g	17,15 g	2,15 g	89,08 g	7,94 g	2,12 g					
1,3,7,9		1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)		1,7		1,3,7,9,(4),(5),(12)		1,3,5,6,7,(4),(8),(9),(11)		1,3,7,10,(4),(5),(9)									
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Margarin Delma, Párizsi baromfi, Korpás zsemle, TV paprika		Piskótaszelet db, Szilva		Túrós táska		Alma, Sajtos rúd		Puding, Kifli									
		Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ		Energia: 218,12 Kcal / 911,74 KJ		Energia: 391,00 Kcal / 1.634,38 KJ		Energia: 76,53 Kcal / 319,90 KJ		Energia: 267,76 Kcal / 1.119,24 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
		8,07 g	7,06 g	1,92 g	2,60 g	7,20 g	3,50 g	8,30 g	20,00 g	9,10 g	3,96 g	16,37 g	4,47 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,95 g	0,15 g	1,14 g	34,30 g	12,00 g	0,09 g	44,50 g	11,10 g	0,90 g	32,26 g	0,00 g	1,01 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g					
1		1,3,(6),(8)		1,7		1,7,(6),(12)		1,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi Húsgolyó csirke, Petrezselymes rizs		Májás hurka, Kovászos uborka, Korpás kenyér		Mézes-mustáros csirkeragu, Kuskusz		Mákos guba, Vaníliásodó		Tej szivószálás, Zsemle, Margarin Delma, Zala felvágott, TV paprika, Rozskorong									
		Energia: 674,66 Kcal / 2.820,08 KJ		Energia: 588,98 Kcal / 2.461,94 KJ		Energia: 417,69 Kcal / 1.745,94 KJ		Energia: 561,70 Kcal / 2.347,91 KJ		Energia: 655,38 Kcal / 2.739,49 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
		39,07 g	20,03 g	4,66 g	24,12 g	9,42 g	4,06 g	28,68 g	6,88 g	0,67 g	18,92 g	15,61 g	6,77 g	23,15 g	22,44 g	11,38 g			
		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	68,25 g	3,68 g	6,27 g	58,89 g	10,12 g	1,29 g	83,91 g	29,22 g	1,10 g	89,16 g	14,60 g	3,03 g					
1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)		1		1,10,(5),(6),(8),(11)		1,7,(3),(6),(9),(10)		1,6,7,(5),(8)											