

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap											
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejescaké, Ökörszem		Tej 3 dl, Gabonapehely		Gyümölcsstea, Trappista sajt, Kukoricás kenyér, Uborka, Margarin Delma TM			Gyümölcsstea, Körített túró, TV paprika, Burgonyás kenyér			Kakaó, Briós							
		Energia: 154,67 Kcal / 646,52 KJ		Energia: 352,50 Kcal / 1.473,45 KJ		Energia: 353,01 Kcal / 1.475,58 KJ			Energia: 263,07 Kcal / 1.099,63 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1.787,79 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
		9,50 g	4,51 g	2,71 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	17,85 g	12,47 g	6,86 g	10,74 g	5,44 g	3,12 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
18,85 g	15,41 g	0,31 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g	41,87 g	0,56 g	2,01 g	42,35 g	2,20 g	1,66 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g					
1,7			1,7,(5),(6),(8)			1,7,12			7,12			1,3,6,7							
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsjoghurt, Korpás stangli		Kifli baconos, Kockasajt, Retek		Kakaós csiga			Zala felvágott, Margarin Delma TM, Tönkölyös rozsos stangli 65 g			Trappista sajt szeletelt, Pritamin/kaliforniai, Korpás zsemle, Margarin Delma TM							
		Energia: 252,80 Kcal / 1.056,70 KJ		Energia: 218,31 Kcal / 912,54 KJ		Energia: 248,21 Kcal / 1.037,52 KJ			Energia: 250,00 Kcal / 1.045,00 KJ			Energia: 38,42 Kcal / 160,60 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
		8,29 g	4,30 g	2,94 g	8,66 g	4,19 g	1,68 g	3,70 g	11,85 g	0,00 g	11,62 g	8,45 g	3,17 g	5,42 g	3,55 g	1,21 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43,28 g	21,02 g	0,75 g	36,24 g	0,74 g	1,30 g	29,70 g	0,00 g	0,00 g	31,86 g	0,84 g	1,58 g	21,31 g	0,00 g	0,59 g					
1,7			1,3,7,11						1,6,11			1,7							
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Legényfogó leves, Szilvátólételes nudli, Fahéjszórás, Alma		Daragaluska leves, Tejszínes sonka pulykaragu, Kuskusz, Csokimikulás, Szaloncukor, Mandarin		Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Harcsafasírt, Teljeskiőrlésű kenyér			Tarhonyaleves, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér			Sütőtök krémleves, Vasi borda, Pírtott burgonya, Céklasaláta							
		Energia: 824,71 Kcal / 3.447,29 KJ		Energia: 953,61 Kcal / 3.986,09 KJ		Energia: 973,64 Kcal / 4.069,82 KJ			Energia: 763,43 Kcal / 3.191,14 KJ			Energia: 796,72 Kcal / 3.330,29 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
		28,31 g	19,18 g	7,27 g	35,78 g	25,40 g	9,37 g	46,09 g	25,45 g	4,72 g	34,78 g	36,96 g	13,97 g	31,97 g	25,45 g	6,79 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
126,92 g	23,90 g	1,55 g	140,88 g	51,35 g	2,03 g	139,18 g	23,36 g	2,75 g	68,67 g	3,61 g	4,02 g	107,50 g	6,74 g	1,49 g					
1,7,9,(3),(6),(8),(11)			1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11)			1,3,4,7,(5),(6),(8),(9),(11)			1,3,7,9,(12)			1,7,10							
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Vajkrém magyaros, Zsemle, TV paprika		Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, TV paprika, Korpás stangli		Korpás zsemle, Actimel ivójoghurt			Perec klf., Mandarin			Alma, Búrkifli							
		Energia: 202,44 Kcal / 846,20 KJ		Energia: 180,68 Kcal / 755,24 KJ		Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 117,21 Kcal / 489,94 KJ			Energia: 422,97 Kcal / 1.768,01 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
		5,41 g	4,63 g	2,81 g	6,84 g	6,84 g	2,10 g	7,07 g	2,12 g	1,06 g	13,85 g	4,25 g	5,47 g	9,10 g	8,70 g	2,80 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
33,83 g	0,82 g	0,83 g	22,61 g	0,47 g	1,22 g	31,42 g	11,90 g	0,54 g	74,93 g	0,00 g	2,57 g	71,60 g	14,40 g	0,83 g					
1,7			1,7			1,7			1,7			1,3,7,(8)							
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gránátos kocka másként, Csemege uborka		Céklasaláta, Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya		Korpás kenyér, Sült virsli + szósz			Tejbedara fahéjszórás			Gyümölcslé 0,2l 100%, Császárzsemle, Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma TM, TV paprika, Bombi Dörmi							
		Energia: 725,81 Kcal / 3.033,89 KJ		Energia: 408,04 Kcal / 1.705,61 KJ		Energia: 471,50 Kcal / 1.970,87 KJ			Energia: 237,94 Kcal / 994,59 KJ			Energia: 436,72 Kcal / 1.825,49 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
		27,21 g	21,79 g	8,25 g	18,25 g	14,50 g	1,80 g	17,20 g	18,23 g	7,48 g	12,85 g	5,37 g	3,16 g	15,41 g	6,47 g	2,30 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102,80 g	4,35 g	1,33 g	53,87 g	6,37 g	1,57 g	57,43 g	3,28 g	3,30 g	33,07 g	18,77 g	0,33 g	77,22 g	21,95 g	1,27 g					
1,7,10,(3)			10,(1),(4),(5),(7),(9)			1,10			1,7			1							