

Heti étlap 2022.12.19. - 2022.12.23.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Pritamin/kaliforniai, Körített túró, Korpás kenyér			Tej 3 dl, Croissant			Kenőmájás Gyulai, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Citromos tea									
		Energia: 548,00 Kcal / 2.290,64 KJ			Energia: 287,32 Kcal / 1.201,00 KJ			Energia: 302,22 Kcal / 1.263,28 KJ			Energia: 479,00 Kcal / 2.002,22 KJ			Energia: 335,05 Kcal / 1.400,51 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	
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	9,06 g	6,50 g	2,35 g	11,46 g	5,76 g	3,61 g	15,50 g	24,00 g	10,80 g	10,18 g	7,27 g	2,97 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
64,20 g	14,90 g	2,00 g	47,27 g	1,44 g	1,57 g	49,55 g	2,84 g	1,77 g	57,20 g	15,30 g	1,50 g	55,07 g	10,00 g	1,88 g									
1,3,7			1,7,12			1,7,12			1,7			1,6,10,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Pizzás csiga			Csokis rizsszelet db, Alma			Csirke sonka, Tönkölyös rozsos stangli 65g, Uborka			Banán									
		Energia: 56,63 Kcal / 236,71 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1.266,54 KJ			Energia: 180,57 Kcal / 754,78 KJ			Energia: 202,83 Kcal / 847,83 KJ			Energia: 262,50 Kcal / 1.097,25 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	
		7,89 g	3,67 g	1,32 g	8,70 g	9,40 g	4,00 g	2,35 g	4,50 g	2,70 g	12,50 g	2,43 g	0,77 g	3,25 g	0,00 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
21,70 g	0,21 g	1,19 g	44,00 g	5,10 g	1,30 g	28,48 g	4,14 g	0,03 g	32,61 g	0,96 g	1,51 g	60,50 g	0,00 g	0,06 g									
1			1,3,6,7			7,(5),(6)			1,11														
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi betyárleves, Piskótakocka db 80g, Csokoládé öntet			Zöldborsóleves vajgaluska, Vadas pulykaragu, Orsó tészta, Mandarin			Csontleves zöldséges, Rántott borda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Szaloncukor			Lencseleves füstölt hús, Vaníliás puliszka fahéj, Narancs			Tarhonyás hús, Csemege uborka, Csokiszelet, Gyümölcsle 1/1 100%									
		Energia: 855,48 Kcal / 3.575,91 KJ			Energia: 950,82 Kcal / 3.974,43 KJ			Energia: 715,14 Kcal / 2.989,29 KJ			Energia: 849,82 Kcal / 3.552,25 KJ			Energia: 582,10 Kcal / 2.433,18 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	
		22,44 g	35,32 g	7,31 g	50,14 g	18,30 g	5,75 g	30,28 g	12,35 g	3,92 g	33,34 g	28,93 g	12,83 g	21,34 g	20,98 g	5,89 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
104,44 g	33,21 g	0,45 g	142,95 g	9,02 g	1,59 g	116,06 g	25,41 g	1,06 g	115,09 g	36,52 g	2,28 g	94,24 g	43,51 g	0,78 g									
1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,10,(9)			1,3,6,9,10,(7),(8),(11)			1,7,9,10			1,3,7,10,(4),(5),(9)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Kifli, Alma			Gyümölcsjoghurt, Keksz MeseFit Zab			Sajtos rúd			Perc klf.			Puding									
		Energia: 245,47 Kcal / 1.026,06 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1.381,07 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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	
		6,63 g	3,64 g	1,99 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	10,44 g	28,91 g	14,10 g	12,10 g	3,50 g	5,47 g	3,80 g	3,80 g	2,60 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
42,80 g	1,40 g	0,76 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	38,78 g	0,00 g	0,87 g	50,43 g	0,00 g	2,56 g	21,40 g	18,10 g	0,18 g									
1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,3,7			1,7			7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Pestós csirkemell szelet, Jázminrizs, Fejes saláta			Tej szivószálás, Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér, Párizsi baromfi, Retek			Gyümölcsle 0,2l 100%, Zsemle, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Uborka			Rozskenyér, Tepertókrém, Lilahagyma, Tej szivószálás			Pizzás párna 120g, Tej szivószálás									
		Energia: 682,94 Kcal / 2.854,69 KJ			Energia: 458,74 Kcal / 1.917,53 KJ			Energia: 649,02 Kcal / 2.712,90 KJ			Energia: 559,24 Kcal / 2.337,62 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 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	
		32,43 g	18,73 g	2,43 g	20,12 g	15,50 g	5,43 g	16,73 g	25,12 g	10,02 g	16,55 g	24,45 g	10,15 g	5,78 g	4,40 g	2,25 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
93,24 g	15,86 g	1,24 g	60,61 g	8,71 g	3,47 g	87,72 g	22,24 g	3,08 g	65,24 g	9,29 g	1,97 g	10,36 g	8,46 g	0,38 g									
3,7			1,7			1			1,7,10			1,7,(3),(6),(12)											