

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31., 13. hét

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Sajtos rúd			Citromos tea, Kenőmájas Gyulai, Rozskenyér, TV paprika			Kakaó, Briós 100g			Citromos tea, Tojásrántotta, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka			Gyümölcsstea, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Uborka, Teljeskiőrlésű kenyér									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 321,89 Kcal / 1 345,50 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 432,99 Kcal / 1 809,90 KJ			Energia: 332,29 Kcal / 1 388,97 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	
		19,74 g	33,41 g	16,80 g	9,02 g	6,92 g	2,73 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	19,95 g	13,86 g	3,26 g	12,03 g	10,81 g	3,12 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
52,58 g	13,80 g	1,17 g	52,77 g	9,68 g	1,80 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	54,93 g	9,97 g	1,62 g	46,27 g	1,64 g	2,28 g									
1,3,7			1,6,10,12			1,3,6,7			1,3,12			1,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Paradicsom			Körte, Müzliszelet			Kockasajt, Korpás zsemle, Jégcsapretek			Vajkrém natúr, Zsemle, Lilahagyma			Edami sajt, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Alma									
		Energia: 57,27 Kcal / 239,39 KJ			Energia: 199,19 Kcal / 832,61 KJ			Energia: 39,41 Kcal / 164,73 KJ			Energia: 279,23 Kcal / 1 167,18 KJ			Energia: 199,17 Kcal / 832,53 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	
		9,09 g	4,03 g	1,09 g	2,00 g	2,86 g	0,86 g	6,70 g	3,28 g	1,75 g	5,10 g	12,27 g	8,31 g	13,09 g	9,52 g	5,16 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
21,25 g	0,12 g	1,18 g	41,00 g	7,00 g	0,03 g	20,95 g	0,74 g	0,75 g	36,12 g	1,52 g	0,81 g	37,10 g	0,00 g	1,06 g									
1			1,5,6,(7),(8),(11)			1,7			1,7			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Fahéjas szilvaleves, Borsos sertéstokány, Szarvacska tészta, Csemege uborka			Tarhonyaleves, Sült sonkaszélet, Lencsefőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér			Csurgatott tojásleves, Mézesmustáros csirkeragu, Bulgur, Kiwi			Zellerkrémleves, levesgyöngy, Paprikás burgonya gazdagon, Céklasaláta			Sertésragu leves, Tejberizs kakaószórás									
		Energia: 772,70 Kcal / 3 229,89 KJ			Energia: 771,33 Kcal / 3 224,16 KJ			Energia: 728,24 Kcal / 3 044,04 KJ			Energia: 884,95 Kcal / 3 699,09 KJ			Energia: 728,14 Kcal / 3 043,63 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	
		31,65 g	21,62 g	7,19 g	44,04 g	27,99 g	9,25 g	40,57 g	10,32 g	1,63 g	27,56 g	45,66 g	14,61 g	26,56 g	15,95 g	7,51 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
107,88 g	27,91 g	1,28 g	92,58 g	3,53 g	3,77 g	110,76 g	5,82 g	0,89 g	96,46 g	11,35 g	6,21 g	116,06 g	64,64 g	0,61 g									
1,7,10,(3),(6),(9)			1,3,7,9,10			1,3,10			1,3,7,9,10,(4),(5),(6)			1,6,7,9											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Alma, Csokis rizsszelet db			Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Tönkölyös rozsos stangli 65g, Uborka			Actimel ivójoghurt, Kifli			Gyümölcsjoghurt, KeksZ Mesefit Zab			Tej szívószálás, Pogácsa klf.									
		Energia: 170,13 Kcal / 711,14 KJ			Energia: 199,29 Kcal / 833,03 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 495,20 Kcal / 2 069,94 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	
		2,23 g	4,50 g	2,70 g	8,85 g	3,92 g	1,49 g	6,45 g	2,51 g	1,31 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	13,40 g	23,00 g	12,20 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
26,38 g	4,14 g	0,02 g	32,09 g	0,84 g	1,00 g	38,66 g	12,56 g	0,54 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	58,86 g	9,56 g	1,93 g									
7,(5),(6)			1,7,11			1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,3,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sült csirkecombfilé, Friss vegyes saláta, Pita			Halrudacska, Jázminrizs, Céklasaláta			Gránátos kocka másként, Kovászos uborka			Paradicsomos káposztafőzelék, Csibefásírt, Kovászos kenyér			Gyümölcslé 0,2l 100%, Főtt fűstölt tarja, Margarin Delma TM, Zsemle, Jégcsapretek									
		Energia: 256,60 Kcal / 1 072,59 KJ			Energia: 787,17 Kcal / 3 290,37 KJ			Energia: 714,19 Kcal / 2 985,31 KJ			Energia: 542,57 Kcal / 2 267,94 KJ			Energia: 516,55 Kcal / 2 159,18 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	
		43,11 g	10,36 g	2,29 g	32,93 g	14,70 g	0,13 g	27,05 g	21,79 g	8,18 g	26,79 g	16,84 g	2,48 g	16,94 g	11,51 g	4,11 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
64,60 g	0,00 g	4,71 g	125,17 g	4,05 g	0,72 g	100,73 g	1,41 g	3,00 g	68,47 g	2,91 g	1,95 g	87,99 g	22,31 g	2,76 g									
1,(3),(6),(7),(10),(11)			10			1,7,(3)			1,3,(6),(7),(8),(11)			1											