

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26., 21. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap								
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pizzás csiga		Citromos tea, Padlizsánkrém, Korpás kenyér		Gyümölcs tea, Vajkrém zöldfűszeres, Rozskenyér, Lilahagyma		Kakaó, Briós 100g		Tej 3 dl, Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Retek						
		Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 KJ		Energia: 327,81 Kcal / 1 370,25 KJ		Energia: 235,61 Kcal / 984,85 KJ		Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ		Energia: 414,54 Kcal / 1 732,78 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,00 g	13,90 g	6,70 g	7,73 g	5,82 g	1,03 g	6,56 g	1,89 g	0,58 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	21,04 g	8,87 g	4,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,80 g	18,90 g	1,60 g	57,96 g	10,38 g	1,45 g	46,11 g	1,12 g	1,21 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	59,28 g	14,71 g	2,72 g		
1,3,6,7			1,3,10,12			1,7,12			1,3,6,7			1,7				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Korpás zsemle, Margarin Delma TM, Uborka		Kockasajt, Tönkölyös rozsos stangli 65g, Paradicsom		Gyümölcslé 0,2l 100%, Sajtos rúd		Edami sajt, Margarin Delma TM, Zsemle, Alma		Actimel ivójoghurt, Keksz Meseftit Zab						
		Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ		Energia: 208,35 Kcal / 870,90 KJ		Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ		Energia: 345,57 Kcal / 1 444,48 KJ		Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,09 g	4,00 g	1,08 g	10,10 g	3,74 g	2,04 g	4,08 g	16,37 g	4,47 g	12,79 g	9,44 g	5,31 g	5,60 g	8,82 g	4,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,56 g	0,12 g	1,19 g	33,44 g	1,58 g	1,14 g	39,46 g	21,60 g	1,00 g	48,41 g	0,32 g	1,26 g	36,84 g	21,02 g	0,28 g		
1			1,7,11			1,7,(6),(12)			1			1,7,(3),(5),(8)				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócleves, Szilvalekváros gombóc, Fahéjszórás, Teljeskiőrlésű kenyér		Erdői gyümölcsleves, Rántott borda, Párolt rizs ½, Párolt zöldség ½		Csurgatott tojásleves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma		Tavaszi zöldségleves, Harcsapaprikás, Kagyló tészta		BrokkolikréMLEVES, levesgyöngy, Pincepökölt, Csemege uborka						
		Energia: 883,93 Kcal / 3 694,83 KJ		Energia: 885,61 Kcal / 3 701,85 KJ		Energia: 982,88 Kcal / 4 108,44 KJ		Energia: 776,37 Kcal / 3 245,23 KJ		Energia: 691,94 Kcal / 2 892,31 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28,24 g	14,02 g	4,53 g	29,78 g	14,62 g	4,33 g	40,29 g	36,91 g	13,24 g	34,76 g	31,63 g	8,87 g	26,24 g	30,66 g	10,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154,02 g	22,23 g	0,97 g	127,41 g	37,99 g	0,66 g	117,12 g	20,95 g	3,62 g	91,69 g	6,21 g	17,75 g	78,40 g	6,74 g	1,31 g		
1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(8),(9),(10),(11)			1,3,7,(9)			1,4,7,9,(3),(5),(6),(10)			1,3,7,10,(4),(5),(9)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt, Kifli		Banán, Müzliszelet		Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle 60g, TV paprika		Kenőmájás Gyulai, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai		Túrós táska						
		Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ		Energia: 345,10 Kcal / 1 442,52 KJ		Energia: 251,58 Kcal / 1 051,60 KJ		Energia: 76,16 Kcal / 318,35 KJ		Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,45 g	2,51 g	1,31 g	4,37 g	2,20 g	0,86 g	8,84 g	7,00 g	2,07 g	7,00 g	6,86 g	2,80 g	8,30 g	20,00 g	9,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,66 g	12,56 g	0,54 g	75,10 g	7,00 g	0,08 g	38,83 g	0,57 g	1,54 g	21,47 g	0,03 g	1,04 g	44,50 g	11,10 g	0,90 g		
1,7			1,5,6,(7),(8),(11)			1			1,6,10			1,7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtos tejfőlés csirkemell, Barnariz		Burgonya főzelék, Tojásrántotta		Páztortarhonya, Uborka saláta		Citromos tea, Pizza		Gyümölcslé 0,2l 100%, Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, Császárzsemle, TV paprika						
		Energia: 720,75 Kcal / 3 012,74 KJ		Energia: 469,08 Kcal / 1 960,75 KJ		Energia: 465,16 Kcal / 1 944,37 KJ		Energia: 756,59 Kcal / 3 162,55 KJ		Energia: 543,91 Kcal / 2 273,54 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47,06 g	22,86 g	9,34 g	19,27 g	20,77 g	5,45 g	20,90 g	16,38 g	5,03 g	34,43 g	14,83 g	8,70 g	17,49 g	19,79 g	7,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,84 g	0,00 g	0,88 g	49,60 g	0,30 g	0,44 g	61,81 g	8,29 g	0,44 g	114,18 g	16,56 g	2,79 g	74,37 g	21,81 g	1,43 g		
7			1,3,7			1,3,(4),(5),(7),(9)			1,7,12			1				