

Heti étlap 2023.09.04. - 2023.09.08., 36. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap														
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Túrós táska, Tejeskávé		Kenőmájás Gyulai, Rozskenyér, Citromos tea, Uborka			Kakaó, Kalács, Teavaj			Gyümölcsstea, Margarin Delma TM, Párizsi baromfi, Zsemle, TV paprika			Körített túró, Citromos tea, Rozskenyér, Lilahagyma									
		Energia: 545,67 Kcal / 2 280,90 KJ		Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 KJ			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 KJ			Energia: 428,55 Kcal / 1 791,34 KJ			Energia: 315,42 Kcal / 1 318,46 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
		17,80 g	24,51 g	11,81 g	9,85 g	8,90 g	3,64 g	14,70 g	26,77 g	16,83 g	14,38 g	10,46 g	3,12 g	10,07 g	4,28 g	2,34 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,35 g	26,51 g	1,21 g	52,50 g	9,69 g	2,02 g	67,80 g	20,04 g	1,02 g	67,22 g	1,45 g	2,42 g	56,55 g	10,88 g	1,75 g								
1,7			1,6,10,12			1,3,6,7			1,12			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle		Keksz Mesefit Zab, Gyümölcsjoghurt			Korpás zsemle, Kockasajt, Paradicsom			Perc 60 g, Natúr joghurt, Nektarin			Szilva, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle 60g									
		Energia: 50,70 Kcal / 211,93 KJ		Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 207,02 Kcal / 865,34 KJ			Energia: 273,98 Kcal / 1 145,24 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,79 g	3,97 g	1,08 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	6,67 g	3,31 g	1,75 g	6,55 g	5,21 g	2,91 g	7,09 g	3,40 g	1,35 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,05 g	0,12 g	1,18 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	21,36 g	0,74 g	0,74 g	32,64 g	6,72 g	0,22 g	52,68 g	0,42 g	1,01 g								
1			1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,3,7,(6)			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Karábéléves zöldséggel, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Nektarin		Daragaluska leves, Finomfőzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizshús, Vitaminsaláta (csalamádé)			Sertésragu leves, Reform piskóta, Csokoládé öntet			Brokkolikrémeves, levesgyöngy, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka									
		Energia: 937,81 Kcal / 3 920,05 KJ		Energia: 883,93 Kcal / 3 694,83 KJ			Energia: 735,88 Kcal / 3 075,98 KJ			Energia: 808,74 Kcal / 3 380,53 KJ			Energia: 1 121,94 Kcal / 4 689,71 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
		41,72 g	28,29 g	9,27 g	36,88 g	34,39 g	10,71 g	21,86 g	18,31 g	6,60 g	26,24 g	14,72 g	5,55 g	38,94 g	69,56 g	24,82 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136,69 g	11,54 g	3,47 g	102,17 g	15,77 g	2,18 g	92,62 g	10,43 g	0,76 g	139,36 g	74,29 g	0,91 g	81,04 g	6,75 g	3,35 g								
1,7,(3),(6),(9),(10)			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)			7,(1),(3),(4),(5),(6),(8),(9),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,10,(6)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Zsemle, Újhagyma db, Vajkrém magyaros		Margarin Delma TM, Edami sajt, Paradicsom, Korpás zsemle			Rozsos zsemle 60 g, Uzsonna/gépsonka, Margarin Delma TM, Alma			Korpás kifli 50 g, Tömlőssajt 50 g, Paradicsom			Búrkifli									
		Energia: 224,10 Kcal / 936,74 KJ		Energia: 118,77 Kcal / 496,46 KJ			Energia: 313,77 Kcal / 1 311,56 KJ			Energia: 148,70 Kcal / 621,57 KJ			Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 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
		5,73 g	6,56 g	4,11 g	12,39 g	9,58 g	5,17 g	9,36 g	3,58 g	1,47 g	12,68 g	12,52 g	7,10 g	8,10 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	Szénhidrát	Cukor	Só
34,58 g	1,07 g	0,92 g	20,80 g	0,00 g	1,03 g	56,57 g	0,63 g	1,61 g	25,59 g	0,00 g	1,89 g	54,10 g	14,40 g	0,80 g								
1,7			1,7			1			1			1,3,7,(8)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Banán turmix, Hot dog		Mediterrán csirkeragu, Bulgur			Pestós csirkemell szelet, Burgonyapüré, Uborka saláta			Halrudacska, Jázminrizs, Majonéz			Gyümölcslé 0,2l 100%, Zsemle, Margarin Delma TM, TV paprika, Pulykasonka									
		Energia: 647,07 Kcal / 2 704,75 KJ		Energia: 714,56 Kcal / 2 986,86 KJ			Energia: 629,86 Kcal / 2 632,81 KJ			Energia: 883,87 Kcal / 3 694,58 KJ			Energia: 516,10 Kcal / 2 157,30 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
		47,29 g	42,12 g	18,34 g	41,64 g	20,93 g	6,55 g	32,07 g	25,54 g	5,78 g	31,83 g	26,56 g	1,51 g	14,49 g	10,67 g	3,22 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
154,45 g	20,84 g	7,40 g	87,20 g	4,99 g	1,01 g	67,06 g	12,47 g	1,02 g	123,88 g	2,31 g	0,53 g	89,37 g	22,54 g	2,47 g								
1,7,10,(3),(6),(9)			1,7			3,7			3,10			1,6,7,(9),(10)										