

Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17., 46. hét

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Trappista sajt szeletelt, Margarín Delma TM, Kukoricás kenyér, Pritamin/kaliforniai			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Körített túró			Tej 3 dl, Uzsonna (toust) gépsonka, Margarín Delma TM, Jégcsapretek, Teljeskiőrlésű kenyér			Kakaó, Kalács, Margarín Delma TM								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 310,97 Kcal / 1 299,85 KJ			Energia: 283,59 Kcal / 1 185,41 KJ			Energia: 445,75 Kcal / 1 863,24 KJ			Energia: 398,70 Kcal / 1 666,57 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
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	8,78 g	6,50 g	2,18 g	10,80 g	5,45 g	3,12 g	22,23 g	11,20 g	5,25 g	13,11 g	13,29 g	5,95 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	13,80 g	0,30 g	52,90 g	9,09 g	1,87 g	46,37 g	2,76 g	1,92 g	61,81 g	15,03 g	2,86 g	56,44 g	18,12 g	1,01 g								
1,7,(5),(6)			1,7,12			1,7,12			1,7			1,3,6,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Korpás zsemle, Lilahagyma, Kenőmájás Gyulai			Natúr joghurt, Müzliszelet			Margarín Delma TM, Zala felvágott, Magvas zsemle, TV paprika			Mandarin, Perc 60 g			Edami sajt, Margarín Delma TM, Magvas zsemle, TV paprika								
		Energia: 74,82 Kcal / 312,75 KJ			Energia: 168,00 Kcal / 702,24 KJ			Energia: 89,28 Kcal / 373,19 KJ			Energia: 107,84 Kcal / 450,77 KJ			Energia: 118,08 Kcal / 493,57 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
		6,94 g	6,79 g	2,79 g	5,60 g	6,40 g	3,66 g	9,36 g	7,87 g	2,96 g	9,39 g	7,63 g	2,86 g	13,26 g	9,37 g	5,24 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,32 g	0,03 g	1,04 g	21,32 g	13,72 g	0,23 g	32,04 g	0,00 g	1,59 g	65,35 g	4,62 g	0,01 g	31,86 g	0,00 g	1,44 g								
1,6,10			1,5,6,7,(8),(11)			1,6			-			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csontleves eperlevéllel, Sárgaborsó főzelék, Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi			Fahéjas almaleves, Ludaskása, Csemege uborka			Daragaluska leves, Paprikás burgonya gazdagon, Céklasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Vadas marhatokány, Rövidcső tészta			Paradicsom leves betűtésztaival, Csöbenschüsselt húsos brokkoli, Alma								
		Energia: 665,27 Kcal / 2 780,83 KJ			Energia: 855,36 Kcal / 3 575,40 KJ			Energia: 827,94 Kcal / 3 460,79 KJ			Energia: 720,22 Kcal / 3 010,52 KJ			Energia: 701,65 Kcal / 2 932,90 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
		36,57 g	23,99 g	10,33 g	24,13 g	38,72 g	12,90 g	27,33 g	39,31 g	11,81 g	38,04 g	19,19 g	5,65 g	37,30 g	27,69 g	12,06 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,34 g	13,34 g	3,54 g	99,41 g	12,75 g	0,75 g	97,74 g	8,36 g	3,42 g	104,26 g	4,44 g	1,29 g	66,27 g	16,37 g	0,59 g								
1,6,7,9,(3),(5),(8),(10)			7,10,(1),(3),(6),(9)			1,3,9,10,(4),(5),(6),(7)			1,7,9,10,(3),(6)			1,3,7,9										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Mandarin, Keks Mesefit Zab			Margarín Delma TM, Párizsi baromfi, Korpás zsemle, Paradicsom			Alma, Kockasajt, Kifli			Korpás zsemle, Vajkrém natúr, Újhagyma db			Puding, Kifli								
		Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 KJ			Energia: 78,57 Kcal / 328,42 KJ			Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ			Energia: 121,92 Kcal / 509,63 KJ			Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 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
		4,55 g	8,07 g	3,40 g	8,01 g	7,03 g	1,93 g	6,75 g	3,64 g	1,99 g	5,20 g	12,34 g	8,16 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,34 g	9,12 g	0,19 g	21,25 g	0,15 g	1,14 g	44,90 g	1,40 g	0,77 g	22,58 g	1,20 g	0,59 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g								
1,7,(3),(5),(8)			1			1,7			1,7			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtos makaróni füstölt sajttal			Lecsó darálthúsos friss, Galuska köret			Mákos guba, Vaníliásodó			Halrudacska, Majonéz, Friss vegyes saláta, Rozskenyér			Császárszemes, Margarín Delma TM, Gyulai szárazkolbász, Gyümölcslé 0,2 l 100%, Uborka								
		Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 KJ			Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 KJ			Energia: 459,28 Kcal / 1 919,79 KJ			Energia: 748,69 Kcal / 3 129,52 KJ			Energia: 564,72 Kcal / 2 360,53 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
		26,04 g	26,40 g	12,11 g	30,36 g	34,47 g	9,56 g	17,78 g	11,81 g	4,10 g	30,15 g	26,48 g	1,39 g	18,51 g	21,86 g	8,40 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,90 g	0,56 g	1,77 g	98,55 g	2,44 g	0,61 g	69,50 g	28,73 g	0,38 g	92,35 g	2,18 g	1,74 g	73,90 g	21,84 g	1,62 g								
1,7			1,3			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,3,10			1										