

Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22., 12. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap											
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga		Gyümölcsstea, Sajtkrém, natúr, Rozskenyér, TV paprika			Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér			Citromos tea, Körített túró, Rozskenyér, Paradicsom			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér						
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ		Energia: 290,99 Kcal / 1 216,34 KJ			Energia: 195,17 Kcal / 815,81 KJ			Energia: 352,10 Kcal / 1 471,78 KJ			Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 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
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	9,92 g	6,40 g	3,60 g	17,54 g	10,39 g	3,31 g	12,61 g	6,75 g	3,92 g	22,45 g	27,48 g	10,98 g			
		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	46,51 g	3,04 g	1,48 g	55,23 g	14,72 g	1,39 g	57,88 g	11,70 g	2,11 g	56,02 g	14,52 g	3,87 g					
1,7,(5),(6)		1,7,12			1,3,7,10			1,7,12			1,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle		Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Uborka, Párizsi baromfi			Kockasajt, Paradicsom, Korpás kifli			Actimel ivóyoghurt, Sajtos stangli			Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Paradicsom						
		Energia: 35.73 Kcal / 149.35 KJ		Energia: 75.53 Kcal / 315.72 KJ			Energia: 41.75 Kcal / 174.52 KJ			Energia: 205.46 Kcal / 858.82 KJ			Energia: 24.57 Kcal / 102.70 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
		5,42 g	3,52 g	1,21 g	8,79 g	7,28 g	2,01 g	7,03 g	3,30 g	1,73 g	8,47 g	4,10 g	2,49 g	12,45 g	10,66 g	5,75 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,70 g	0,00 g	0,59 g	26,09 g	0,15 g	1,29 g	25,38 g	0,74 g	0,79 g	32,45 g	11,90 g	0,86 g	21,16 g	0,00 g	0,52 g					
1,7		1,(6),(7)			1,7			1,3,7			1								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma		Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt			Póréhagymaleves, kenyérkocka, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka			Csurgatott tojásleves, Sajtm.csirkeragu, Párolt rizs, Banán			Bakonyi betyárleves, Reform piskóta, Erdei gyümölcsöntet						
		Energia: 948,31 Kcal / 3 963,94 KJ		Energia: 712,25 Kcal / 2 977,21 KJ			Energia: 1 166,61 Kcal / 4 876,43 KJ			Energia: 1 008,72 Kcal / 4 216,45 KJ			Energia: 754,99 Kcal / 3 155,86 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
		47,44 g	27,28 g	7,83 g	39,18 g	19,27 g	6,51 g	39,61 g	75,80 g	27,79 g	44,58 g	24,44 g	12,38 g	24,54 g	18,33 g	7,05 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
157,95 g	22,02 g	1,60 g	94,56 g	6,72 g	1,65 g	91,47 g	9,27 g	3,50 g	149,76 g	2,65 g	0,85 g	119,82 g	53,06 g	0,90 g					
1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)		1,4,7,9,(6)			1,3,7,10,(6)			1,3,7			1,3,7,9,(6),(10)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Baconos kifli		Gyümölcsjoghurt, Kifli, Mandarin			Puding, Alma			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Tej szívszálás, Pizzás csiga 100 g						
		Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ		Energia: 377,53 Kcal / 1 578,08 KJ			Energia: 220,97 Kcal / 923,65 KJ			Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 382,20 Kcal / 1 597,60 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
		5,10 g	4,25 g	2,82 g	10,30 g	5,51 g	3,01 g	4,80 g	3,80 g	2,60 g	9,09 g	4,00 g	1,08 g	14,10 g	12,10 g	5,80 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10,48 g	6,72 g	0,28 g	68,46 g	21,36 g	0,68 g	38,90 g	18,10 g	0,21 g	20,56 g	0,12 g	1,19 g	52,46 g	13,56 g	1,53 g					
1,7		1,7			7			1			1,3,6,7								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejbedara fahéjszórat		Roston csirkemell, Majonézes burgonyasaláta, Zsemle			Citromos tea, Pizza			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Hamburger			Csemege szalámi, Margarin Delma TM, TV paprika, Császárzsemle						
		Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ		Energia: 729,03 Kcal / 3 047,35 KJ			Energia: 756,59 Kcal / 3 162,55 KJ			Energia: 1 142,29 Kcal / 4 774,77 KJ			Energia: 548,22 Kcal / 2 291,56 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
		11,07 g	5,22 g	3,09 g	33,52 g	29,53 g	6,08 g	34,43 g	14,83 g	8,70 g	34,86 g	42,47 g	15,57 g	17,91 g	29,77 g	11,70 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,43 g	18,77 g	0,33 g	79,88 g	2,39 g	1,70 g	114,18 g	16,56 g	2,79 g	154,60 g	46,59 g	4,10 g	51,87 g	0,00 g	2,16 g					
1,7		1,3,7,10			1,7,12			1,3,7,10,(6)			1								