

Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31., 22. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap											
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.		Gyümölcsstea, Sertés sonka, Margarin Delma TM, Retek, Burgonyás kenyér			Zabkása			Citromos tea, Pulykasonka, Zsemle, Margarin Delma TM, TV paprika			Kakaó, Vajas kifli						
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ		Energia: 256,39 Kcal / 1 071,71 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 472,77 Kcal / 1 976,18 KJ			Energia: 623,27 Kcal / 2 605,27 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
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	11,01 g	4,20 g	1,70 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	13,92 g	10,74 g	3,22 g	14,36 g	33,39 g	22,60 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
64,20 g	14,90 g	2,00 g	40,42 g	0,91 g	2,14 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	76,70 g	10,03 g	2,46 g	64,37 g	12,11 g	1,11 g					
1,3,7			12			1,7			1,6,7,12,(9),(10)			1,7							
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, TV paprika		Actimel ivóyoghurt, Almás pite			Löncs, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Korpás zsemle, Sajtkrém, natúr, Lilahagyma			Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai						
		Energia: 181,08 Kcal / 756,91 KJ		Energia: 342,00 Kcal / 1 429,56 KJ			Energia: 100,27 Kcal / 419,13 KJ			Energia: 66,47 Kcal / 277,84 KJ			Energia: 74,06 Kcal / 309,57 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
		10,86 g	17,47 g	7,04 g	5,20 g	14,00 g	4,05 g	8,73 g	9,25 g	3,10 g	7,12 g	4,85 g	2,76 g	6,07 g	6,71 g	3,97 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31,80 g	0,00 g	2,13 g	49,10 g	11,90 g	0,10 g	20,56 g	0,00 g	1,37 g	23,62 g	1,44 g	0,66 g	22,43 g	0,75 g	0,71 g					
1			1,3,7			1,(6),(7)			1,7			1,7							
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócleves, Szilvalekváros gombóc, Fahéjszórás, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma		Kertészleves, Finomfőzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Brokkolikrémleves, levesgyöngy, Bakonyi pulykaragu, Petrezselymes rizs, Banán			Tejfőlös zöldséges karfiolleves, Vasi borda, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta			Sajtkrémleves, levesgyöngy, Bolognai vegán spagetti, Reszelt sajt, Túró Rudi						
		Energia: 837,40 Kcal / 3 500,33 KJ		Energia: 725,12 Kcal / 3 031,00 KJ			Energia: 943,70 Kcal / 3 944,67 KJ			Energia: 597,95 Kcal / 2 499,43 KJ			Energia: 962,48 Kcal / 4 023,17 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
		29,52 g	14,03 g	4,42 g	39,04 g	29,01 g	7,86 g	38,52 g	15,19 g	5,73 g	32,65 g	19,06 g	5,97 g	45,82 g	35,07 g	20,70 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
167,46 g	21,68 g	0,69 g	101,19 g	17,40 g	1,69 g	159,64 g	4,01 g	0,91 g	78,69 g	7,42 g	1,14 g	114,47 g	27,92 g	1,63 g					
1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7,9,(6),(8),(11)			1,3,5,7,(4),(9)			1,7,9,10			1,3,6,7,(5),(8)							
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Sajtos stangli		Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Rozsos zsemle			Kefir db, Perek 60 g			Alma, Szalámis pizza			Búrkifli, Alma						
		Energia: 213,86 Kcal / 893,93 KJ		Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 76,53 Kcal / 319,90 KJ			Energia: 422,97 Kcal / 1 768,01 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
		10,15 g	6,80 g	4,29 g	13,23 g	10,94 g	5,84 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	0,88 g	0,00 g	0,00 g	9,10 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		
27,17 g	6,72 g	0,97 g	26,69 g	0,00 g	0,66 g	48,51 g	10,32 g	0,15 g	15,40 g	0,00 g	0,02 g	71,60 g	14,40 g	0,83 g					
1,3,7			1,(6),(7)			7			1,7,(3)			1,3,7,(8)							
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Reszelt csirkemáj, Törtburgonya, Kovászos uborka		Gránátos kocka másként, Csemege uborka			Roston csirkemell, Majonézes burgonyasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér			Morzsás nudli, Tejfőlös öntet			Tej szívószálás, Pizzás csavart rúd 100 g						
		Energia: 446,85 Kcal / 1 867,83 KJ		Energia: 725,81 Kcal / 3 033,89 KJ			Energia: 575,67 Kcal / 2 406,30 KJ			Energia: 643,06 Kcal / 2 687,99 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 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
		18,11 g	16,64 g	2,07 g	27,21 g	21,79 g	8,25 g	33,17 g	29,48 g	5,90 g	13,63 g	13,61 g	5,34 g	29,60 g	9,70 g	12,74 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60,32 g	2,54 g	2,60 g	102,80 g	4,35 g	1,33 g	66,50 g	2,07 g	1,44 g	84,96 g	12,09 g	2,12 g	109,32 g	8,46 g	5,35 g					
(1),(4),(5),(7),(9)			1,7,10,(3)			1,3,7,10			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,7							