

Heti étlap 2024.09.16. - 2024.09.20., 38. hét

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Zabkása			Gyümölcsstea, Margarin Delma TM, TV paprika, Kukoricás kenyér, Párizsi baromfi			Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Császárszemle, Paradicsom			Citromos tea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 341,71 Kcal / 1 428,35 KJ			Energia: 594,12 Kcal / 2 483,42 KJ			Energia: 215,97 Kcal / 902,75 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	13,36 g	12,63 g	3,56 g	18,00 g	29,73 g	11,72 g	12,24 g	15,90 g	8,97 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,20 g	15,30 g	1,50 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	43,72 g	0,81 g	2,80 g	61,70 g	9,09 g	2,17 g	51,32 g	10,52 g	1,15 g								
1,7			1,7			1,12			1,12			1,3,7,10,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Magvas zsemle, TV paprika			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle			Kefir db, Sajtos stangli			Búrkifli, Szőlő			Gyümölcsjoghurt, Kifli								
		Energia: 41,06 Kcal / 171,63 KJ			Energia: 57,27 Kcal / 239,39 KJ			Energia: 218,46 Kcal / 913,16 KJ			Energia: 537,58 Kcal / 2 247,08 KJ			Energia: 283,76 Kcal / 1 186,12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,54 g	3,10 g	1,82 g	9,09 g	4,03 g	1,09 g	10,47 g	7,85 g	4,94 g	9,60 g	9,45 g	2,80 g	8,90 g	4,91 g	3,01 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,42 g	0,74 g	1,15 g	21,25 g	0,12 g	1,18 g	26,15 g	5,70 g	0,91 g	99,35 g	14,40 g	0,82 g	48,86 g	21,36 g	0,67 g								
1,7			1			1,3,7			1,3,7,(8)			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Szilvalekváros gombóc, Fahéjszórás, Alma			Tarhonyaleves, Tököfzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Tejfőlös gombaleves, Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Szilva			Csontleves cérnametél, Főtt sertés szelet, Meggy mártás, Főtt burgonya ½			Fokhagyma krémleves, Reszelt sajt, Csicséri borsós francia lecsó, Kölesköret								
		Energia: 837,40 Kcal / 3 500,33 KJ			Energia: 631,86 Kcal / 2 641,17 KJ			Energia: 824,80 Kcal / 3 447,66 KJ			Energia: 531,32 Kcal / 2 220,92 KJ			Energia: 555,28 Kcal / 2 321,07 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,52 g	14,03 g	4,42 g	33,04 g	24,02 g	8,47 g	41,25 g	19,07 g	4,51 g	34,05 g	14,02 g	5,63 g	20,92 g	22,36 g	8,47 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	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	96,04 g	9,71 g	1,53 g	126,61 g	3,48 g	0,83 g	65,09 g	18,77 g	0,22 g	71,39 g	3,65 g	1,06 g								
1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7,9,(6),(8),(11)			1,7			1,7,9,(3),(6),(10)			1,5,7,(8),(11)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Puding, Korpás kifli			Müzsizselet, Nektarin			Vajkrém magyaros, Uborka, Korpás zsemle			Margarin Delma TM, Uborka, Rozsos zsemle, Edami sajt szeletelt			Kakaós csiga, Körte								
		Energia: 134,00 Kcal / 560,12 KJ			Energia: 220,81 Kcal / 922,99 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 354,20 Kcal / 1 480,56 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,43 g	4,41 g	2,64 g	3,47 g	3,35 g	0,99 g	6,07 g	6,65 g	3,96 g	13,23 g	10,91 g	5,83 g	4,50 g	12,45 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,84 g	18,10 g	0,67 g	44,05 g	7,00 g	0,03 g	21,13 g	0,75 g	0,72 g	26,00 g	0,00 g	0,67 g	53,70 g	0,00 g	0,01 g								
1,7			1,5,6,(7),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)			1,7,(5),(6)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Pestós csirkemell szelet, Burgonyapüré			Sült virsli, Ketchup, Burgonyás kenyér, Citromos tea			Túrós csusza, Tejfőlös öntet natúr			Citromos tea, Sült sonkaszelet, Mustár, Rozskenyér, Csokiszelet			Tej szívószálas, Pizzás csavart rúd 100 g								
		Energia: 577,69 Kcal / 2 414,74 KJ			Energia: 702,14 Kcal / 2 934,95 KJ			Energia: 583,09 Kcal / 2 437,32 KJ			Energia: 509,65 Kcal / 2 130,34 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,97 g	25,44 g	5,78 g	26,77 g	36,20 g	14,40 g	25,45 g	18,22 g	8,11 g	24,41 g	19,84 g	6,67 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	Szénhidrát	Cukor	Só
55,16 g	2,48 g	0,98 g	64,89 g	14,56 g	5,26 g	78,51 g	0,00 g	0,19 g	68,92 g	14,66 g	4,68 g	109,32 g	8,46 g	5,35 g								
3,7			12,(1),(6),(7)			1,7,(3)			1,7,10,12,(5)			1,7										