



Heti étlap 2023.09.25. - 2023.09.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, Briós Energia: 343,89 Kcal / 1 437,46 KJ Fehérje: 17,58 g Zsír: 14,45 g Cukor: 79,04 g Só: 20,19 g T.Zsír: 6,64 g T.Zsír: 11,24 g Fehérje: 10,02 g Cukor: 35,44 g Só: 9,99 g Energia: 284,39 Kcal / 1 188,75 KJ Fehérje: 12,35 g Zsír: 4,05 g Cukor: 65,74 g Só: 1,17 g T.Zsír: 3,63 g T.Zsír: 2,09 g Fehérje: 13,69 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ Fehérje: 13,69 g Zsír: 4,05 g Cukor: 65,74 g Só: 1,17 g T.Zsír: 3,63 g T.Zsír: 2,09 g Energia: 253,68 Kcal / 1 060,38 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g	Citromos tea , Szezámos z.fűszeres sajtkrém, Tejes kiórlésű kenyér Energia: 284,39 Kcal / 1 188,75 KJ Fehérje: 10,02 g Zsír: 11,24 g Cukor: 35,44 g Só: 9,99 g T.Zsír: 3,63 g T.Zsír: 2,09 g Fehérje: 12,35 g Zsír: 4,05 g Cukor: 65,74 g Só: 1,17 g Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ Fehérje: 13,69 g Zsír: 4,05 g Cukor: 65,74 g Só: 1,17 g T.Zsír: 3,63 g T.Zsír: 2,09 g Energia: 253,68 Kcal / 1 060,38 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g	Karamell, Kukoricapehely Energia: 350,47 Kcal / 1 464,96 KJ Fehérje: 12,35 g Zsír: 4,05 g Cukor: 65,74 g Só: 1,17 g T.Zsír: 3,63 g T.Zsír: 2,09 g Fehérje: 13,69 g Zsír: 4,05 g Cukor: 65,74 g Só: 1,17 g Energia: 253,68 Kcal / 1 060,38 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g	Erdei gyümölcs tea, Gépsonka, Liga margarín, Zöldpaprika, Tejes kiórlésű kenyér Energia: 253,68 Kcal / 1 060,38 KJ Fehérje: 13,69 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g	Áfonyás tea, Snidlinges túrókrém , Kigóuborka, Tejes kiórlésű kenyér Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 KJ Fehérje: 11,45 g Zsír: 7,49 g Cukor: 32,80 g Só: 1,05 g
<b>Ebéd</b>	Márgombóc leves , Fejlett babfőzelék , Aprópecsenye, Gyümölcs, Keksz, tejes kiórlésű Energia: 979,26 Kcal / 4 093,31 KJ Fehérje: 40,56 g Zsír: 52,59 g Cukor: 83,90 g Só: 4,45 g T.Zsír: 15,62 g T.Zsír: 4,44 g Fehérje: 25,95 g Zsír: 31,18 g Cukor: 82,64 g Só: 0,04 g Energia: 720,89 Kcal / 3 013,32 KJ Fehérje: 25,95 g Zsír: 8,76 g Cukor: 82,64 g Só: 0,04 g Energia: 740,74 Kcal / 3 096,29 KJ Fehérje: 26,91 g Zsír: 38,65 g Cukor: 69,82 g Só: 3,27 g T.Zsír: 10,41 g T.Zsír: 3,27 g Fehérje: 55,83 g Zsír: 29,97 g Cukor: 69,76 g Só: 2,48 g Energia: 778,52 Kcal / 3 254,21 KJ Fehérje: 55,83 g Zsír: 29,97 g Cukor: 69,76 g Só: 2,48 g Energia: 801,09 Kcal / 3 348,56 KJ Fehérje: 17,40 g Zsír: 47,91 g Cukor: 13,31 g Só: 3,78 g T.Zsír: 6,17 g T.Zsír: 4,07 g Fehérje: 17,40 g Zsír: 47,91 g Cukor: 13,31 g Só: 3,78 g T.Zsír: 6,17 g T.Zsír: 4,07 g	Tejfőls gombaleves, Pásztor tarhonya, Káposztasaláta, Gyümölcs, Tejes kiórlésű kenyér Energia: 720,89 Kcal / 3 013,32 KJ Fehérje: 25,95 g Zsír: 8,76 g Cukor: 82,64 g Só: 0,04 g Energia: 740,74 Kcal / 3 096,29 KJ Fehérje: 26,91 g Zsír: 38,65 g Cukor: 69,82 g Só: 3,27 g T.Zsír: 10,41 g T.Zsír: 3,27 g Fehérje: 55,83 g Zsír: 29,97 g Cukor: 69,76 g Só: 2,48 g Energia: 778,52 Kcal / 3 254,21 KJ Fehérje: 55,83 g Zsír: 29,97 g Cukor: 69,76 g Só: 2,48 g Energia: 801,09 Kcal / 3 348,56 KJ Fehérje: 17,40 g Zsír: 47,91 g Cukor: 13,31 g Só: 3,78 g T.Zsír: 6,17 g T.Zsír: 4,07 g	Csurgatott tojás leves , Sertés tokány, Tészta köret, Gyümölcs, Keksz, tejes kiórlésű Energia: 740,74 Kcal / 3 096,29 KJ Fehérje: 26,91 g Zsír: 38,65 g Cukor: 69,82 g Só: 3,27 g T.Zsír: 10,41 g T.Zsír: 3,27 g Fehérje: 55,83 g Zsír: 29,97 g Cukor: 69,76 g Só: 2,48 g Energia: 778,52 Kcal / 3 254,21 KJ Fehérje: 55,83 g Zsír: 29,97 g Cukor: 69,76 g Só: 2,48 g Energia: 801,09 Kcal / 3 348,56 KJ Fehérje: 17,40 g Zsír: 47,91 g Cukor: 13,31 g Só: 3,78 g T.Zsír: 6,17 g T.Zsír: 4,07 g	Lebencsleves , Sült csirkecomb, Párolt zöldség , Gyümölcs, Müzliszelet Energia: 778,52 Kcal / 3 254,21 KJ Fehérje: 55,83 g Zsír: 29,97 g Cukor: 69,76 g Só: 2,48 g Energia: 801,09 Kcal / 3 348,56 KJ Fehérje: 17,40 g Zsír: 47,91 g Cukor: 13,31 g Só: 3,78 g T.Zsír: 6,17 g T.Zsír: 4,07 g	Palóclevés , Szilvás gombóc , Fahéjas szórát, Gyümölcs, Keksz, tejes kiórlésű Energia: 801,09 Kcal / 3 348,56 KJ Fehérje: 17,40 g Zsír: 47,91 g Cukor: 13,31 g Só: 3,78 g T.Zsír: 6,17 g T.Zsír: 4,07 g
<b>Uzsonna</b>	Tonhalkrém, Zöldpaprika, Zsemle, tejes kiórlésű Energia: 163,82 Kcal / 684,77 KJ Fehérje: 5,21 g Zsír: 7,26 g Cukor: 19,65 g Só: 0,00 g T.Zsír: 1,18 g T.Zsír: 1,10 g Fehérje: 3,54 g Zsír: 4,86 g Cukor: 17,54 g Só: 0,00 g Energia: 126,35 Kcal / 528,14 KJ Fehérje: 3,54 g Zsír: 4,86 g Cukor: 17,54 g Só: 0,00 g Energia: 157,99 Kcal / 660,40 KJ Fehérje: 5,59 g Zsír: 2,99 g Cukor: 26,32 g Só: 0,05 g T.Zsír: 0,95 g T.Zsír: 0,77 g Fehérje: 6,64 g Zsír: 6,27 g Cukor: 17,62 g Só: 0,00 g Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ Fehérje: 6,64 g Zsír: 6,27 g Cukor: 17,62 g Só: 0,00 g Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ Fehérje: 5,80 g Zsír: 11,00 g Cukor: 19,25 g Só: 1,93 g T.Zsír: 4,85 g T.Zsír: 4,85 g Fehérje: 5,80 g Zsír: 11,00 g Cukor: 19,25 g Só: 1,93 g T.Zsír: 4,85 g T.Zsír: 4,85 g	Löncsfelvágott, Liga margarín, Jégcsap retek, Zsemle Energia: 126,35 Kcal / 528,14 KJ Fehérje: 3,54 g Zsír: 4,86 g Cukor: 17,54 g Só: 0,00 g Energia: 157,99 Kcal / 660,40 KJ Fehérje: 5,59 g Zsír: 2,99 g Cukor: 26,32 g Só: 0,05 g T.Zsír: 0,95 g T.Zsír: 0,77 g Fehérje: 6,64 g Zsír: 6,27 g Cukor: 17,62 g Só: 0,00 g Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ Fehérje: 6,64 g Zsír: 6,27 g Cukor: 17,62 g Só: 0,00 g Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ Fehérje: 5,80 g Zsír: 11,00 g Cukor: 19,25 g Só: 1,93 g T.Zsír: 4,85 g T.Zsír: 4,85 g	Kenőmájás, Kigóuborka, Magvas rúd Energia: 157,99 Kcal / 660,40 KJ Fehérje: 5,59 g Zsír: 2,99 g Cukor: 26,32 g Só: 0,05 g T.Zsír: 0,95 g T.Zsír: 0,77 g Fehérje: 6,64 g Zsír: 6,27 g Cukor: 17,62 g Só: 0,00 g Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ Fehérje: 6,64 g Zsír: 6,27 g Cukor: 17,62 g Só: 0,00 g Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ Fehérje: 5,80 g Zsír: 11,00 g Cukor: 19,25 g Só: 1,93 g T.Zsír: 4,85 g T.Zsír: 4,85 g	Tojáskrém, Zsemle Energia: 153,22 Kcal / 640,46 KJ Fehérje: 6,64 g Zsír: 6,27 g Cukor: 17,62 g Só: 0,00 g Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ Fehérje: 5,80 g Zsír: 11,00 g Cukor: 19,25 g Só: 1,93 g T.Zsír: 4,85 g T.Zsír: 4,85 g	Magvas pogácsa Energia: 201,50 Kcal / 842,27 KJ Fehérje: 5,80 g Zsír: 11,00 g Cukor: 19,25 g Só: 1,93 g T.Zsír: 4,85 g T.Zsír: 4,85 g