

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök					
Reggeli	Középiskolás 15-18 éves	Barackos tea Hot-dog Ketchuppal Mustárral Tejszelet			Erdei gyümölcsös tea Kolbászkremes Rozskenyér Paprikával Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal			Tej Mogyorókrémes Korpás kifli Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Citromos tea Bécsi felvágottas Graham kenyér Margarinnal Sajt szelettel Paradicsommal					
		Energia: 767.42 Kcal / 3,207.82 KJ			Energia: 1,032.90 Kcal / 4,317.52 KJ			Energia: 1,054.52 Kcal / 4,407.89 KJ			Energia: 760.86 Kcal / 3,180.39 KJ			Energia: 915.02 Kcal / 3,824.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.92 g	30.00 g	10.86 g	28.79 g	43.73 g	22.53 g	39.98 g	33.06 g	8.24 g	28.74 g	28.29 g	13.17 g	32.69 g	22.72 g	9.60 g
Ebéd	Középiskolás 15-18 éves	Erőleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros zöldborsóleves Rántott csirkemell Párolt rizzsel Vitaminsalátával			Zöldségkrémleves Pírtott kenyérbarkával Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Csemegeuborkával			Zselici húsosleves Piskóta kocka Vanília sodóval Mandarin					
		Energia: 998.84 Kcal / 4,175.15 KJ			Energia: 1,295.68 Kcal / 5,415.94 KJ			Energia: 627.62 Kcal / 2,623.45 KJ			Energia: 1,193.98 Kcal / 4,990.84 KJ			Energia: 757.78 Kcal / 3,167.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.23 g	56.12 g	7.41 g	49.69 g	64.66 g	7.79 g	32.09 g	18.94 g	3.71 g	37.97 g	29.57 g	1.94 g	26.58 g	34.88 g	8.80 g
Vacsora	Középiskolás 15-18 éves	Meggyes tea Császárszalonna Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Lilahagymával			Citromos tea Sajtos-sonkás kukoricás pizzaszelet			Cseresznyés tea Sárgaborsó főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral								
		Energia: 1,470.66 Kcal / 6,147.36 KJ			Energia: 814.50 Kcal / 3,404.61 KJ			Energia: 1,088.11 Kcal / 4,548.30 KJ			Energia: 1,086.42 Kcal / 4,541.24 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		38.42 g	84.37 g	30.56 g	29.06 g	28.23 g	7.59 g	42.88 g	35.65 g	9.12 g	40.94 g	44.53 g	1.11 g			
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g			147.46 g			127.49 g							
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
19.99 g			30.18 g			29.98 g			48.07 g							
Só			Só			Só			Só			Só				
4.80 g			2.24 g			1.55 g			1.98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
136.56 g			110.05 g													