



Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	pentek																																																																																																				
Tízórai	<p>Kakaó , Sajtos pogácsa 50g</p> <p>Energia: 288,07 Kcal / 1 204,13 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>10,78 g</td><td>12,81 g</td><td>4,79 g</td><td>11,14 g</td><td>5,28 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>32,09 g</td><td>9,99 g</td><td>0,84 g</td><td>37,61 g</td><td>9,99 g</td></tr></table> <p>1,7,(6),(12)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	10,78 g	12,81 g	4,79 g	11,14 g	5,28 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	32,09 g	9,99 g	0,84 g	37,61 g	9,99 g	<p>Almás tea, Mustáros sonkakrém, Kigyouborka, Graham kenyér</p> <p>Energia: 244,39 Kcal / 1 021,55 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>11,14 g</td><td>5,28 g</td><td>1,54 g</td><td>13,03 g</td><td>8,20 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>37,61 g</td><td>9,99 g</td><td>1,13 g</td><td>40,13 g</td><td>3,24 g</td></tr></table> <p>1,7,10,(6),(12)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	11,14 g	5,28 g	1,54 g	13,03 g	8,20 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	37,61 g	9,99 g	1,13 g	40,13 g	3,24 g	<p>Tej, Méz, Liga margarin, Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 287,60 Kcal / 1 202,17 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>13,03 g</td><td>8,20 g</td><td>3,38 g</td><td>9,29 g</td><td>2,99 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>40,13 g</td><td>3,24 g</td><td>1,40 g</td><td>35,12 g</td><td>9,99 g</td></tr></table> <p>1,7</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	13,03 g	8,20 g	3,38 g	9,29 g	2,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	40,13 g	3,24 g	1,40 g	35,12 g	9,99 g	<p>Citromos tea, Körözött, Jégsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 205,49 Kcal / 858,95 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>9,29 g</td><td>2,99 g</td><td>1,22 g</td><td>8,69 g</td><td>6,61 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>35,12 g</td><td>9,99 g</td><td>1,31 g</td><td>35,98 g</td><td>9,99 g</td></tr></table> <p>1,3,10,(7),(12)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	9,29 g	2,99 g	1,22 g	8,69 g	6,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	35,12 g	9,99 g	1,31 g	35,98 g	9,99 g	<p>Erdei gyümölcs tea, Tojáskrém, Zöldpaprika, Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 239,03 Kcal / 999,15 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>8,69 g</td><td>6,61 g</td><td>1,40 g</td><td>8,69 g</td><td>6,61 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>35,98 g</td><td>9,99 g</td><td>1,34 g</td><td>35,98 g</td><td>9,99 g</td></tr></table> <p>1,3,10,(7),(12)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	8,69 g	6,61 g	1,40 g	8,69 g	6,61 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	35,98 g	9,99 g	1,34 g	35,98 g	9,99 g
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
10,78 g	12,81 g	4,79 g	11,14 g	5,28 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
32,09 g	9,99 g	0,84 g	37,61 g	9,99 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
11,14 g	5,28 g	1,54 g	13,03 g	8,20 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
37,61 g	9,99 g	1,13 g	40,13 g	3,24 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
13,03 g	8,20 g	3,38 g	9,29 g	2,99 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
40,13 g	3,24 g	1,40 g	35,12 g	9,99 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
9,29 g	2,99 g	1,22 g	8,69 g	6,61 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
35,12 g	9,99 g	1,31 g	35,98 g	9,99 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
8,69 g	6,61 g	1,40 g	8,69 g	6,61 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
35,98 g	9,99 g	1,34 g	35,98 g	9,99 g																																																																																																					
Ebéd	<p>Karfiol leves, Hentes tokány, Párolt bulgur, Napraforgómag, Gyümölcs, Keksz, teljes kiőrlésű</p> <p>Energia: 1 112,08 Kcal / 4 648,49 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>39,55 g</td><td>50,25 g</td><td>10,02 g</td><td>31,85 g</td><td>27,99 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>127,26 g</td><td>3,41 g</td><td>5,18 g</td><td>65,43 g</td><td>0,10 g</td></tr></table> <p>1,7,10,15,(5),(6),(8),(11)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	39,55 g	50,25 g	10,02 g	31,85 g	27,99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	127,26 g	3,41 g	5,18 g	65,43 g	0,10 g	<p>Tarhonyaleves, Finomfőzelék, Pulyka pörkölt, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 646,04 Kcal / 2 700,45 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>31,85 g</td><td>27,99 g</td><td>4,93 g</td><td>27,40 g</td><td>6,05 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>65,43 g</td><td>0,10 g</td><td>5,35 g</td><td>81,82 g</td><td>2,49 g</td></tr></table> <p>1,7,15,(5),(6),(8),(11),(12)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	31,85 g	27,99 g	4,93 g	27,40 g	6,05 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	65,43 g	0,10 g	5,35 g	81,82 g	2,49 g	<p>Zöldséges burgonyaleves, Székelykaposzta, Tejföl 12 %, Gyümölcs, Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 608,97 Kcal / 2 545,49 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>20,13 g</td><td>39,28 g</td><td>12,80 g</td><td>21,90 g</td><td>34,48 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>42,56 g</td><td>0,04 g</td><td>2,13 g</td><td>134,18 g</td><td>39,09 g</td></tr></table> <p>1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	20,13 g	39,28 g	12,80 g	21,90 g	34,48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	42,56 g	0,04 g	2,13 g	134,18 g	39,09 g	<p>Nyírségi gombóclevés, Darasmetélt , Barackiz, Gyümölcs, Muzliszelet</p> <p>Energia: 840,97 Kcal / 3 933,25 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>21,90 g</td><td>34,48 g</td><td>8,03 g</td><td>21,90 g</td><td>34,48 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>134,18 g</td><td>39,09 g</td><td>1,76 g</td><td>134,18 g</td><td>39,09 g</td></tr></table> <p>1,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	21,90 g	34,48 g	8,03 g	21,90 g	34,48 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	134,18 g	39,09 g	1,76 g	134,18 g	39,09 g																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
39,55 g	50,25 g	10,02 g	31,85 g	27,99 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
127,26 g	3,41 g	5,18 g	65,43 g	0,10 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
31,85 g	27,99 g	4,93 g	27,40 g	6,05 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
65,43 g	0,10 g	5,35 g	81,82 g	2,49 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
20,13 g	39,28 g	12,80 g	21,90 g	34,48 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
42,56 g	0,04 g	2,13 g	134,18 g	39,09 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
21,90 g	34,48 g	8,03 g	21,90 g	34,48 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
134,18 g	39,09 g	1,76 g	134,18 g	39,09 g																																																																																																					
Uzsonna	<p>Turista felvágott, Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű</p> <p>Energia: 226,29 Kcal / 945,89 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>10,11 g</td><td>12,46 g</td><td>4,10 g</td><td>7,61 g</td><td>5,62 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>18,56 g</td><td>0,00 g</td><td>1,76 g</td><td>19,82 g</td><td>0,00 g</td></tr></table> <p>1,3,7,(6)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	10,11 g	12,46 g	4,10 g	7,61 g	5,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	18,56 g	0,00 g	1,76 g	19,82 g	0,00 g	<p>Kockasajt , Kifli teljes kiőrlésű</p> <p>Energia: 161,07 Kcal / 673,27 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>7,61 g</td><td>5,62 g</td><td>3,03 g</td><td>7,61 g</td><td>5,62 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>19,82 g</td><td>0,00 g</td><td>1,00 g</td><td>19,82 g</td><td>0,00 g</td></tr></table> <p>1,7</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	7,61 g	5,62 g	3,03 g	7,61 g	5,62 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	19,82 g	0,00 g	1,00 g	19,82 g	0,00 g	<p>Párizsi, Liga margarin, Liliahagyma, Teljes kiőrlésű stangli</p> <p>Energia: 377,53 Kcal / 1 578,08 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>15,14 g</td><td>13,32 g</td><td>4,15 g</td><td>15,14 g</td><td>13,32 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>47,10 g</td><td>0,10 g</td><td>2,18 g</td><td>47,10 g</td><td>0,10 g</td></tr></table> <p>1,(6),(7),(10)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	15,14 g	13,32 g	4,15 g	15,14 g	13,32 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	47,10 g	0,10 g	2,18 g	47,10 g	0,10 g	<p>Mákos patkó</p> <p>Energia: 324,95 Kcal / 1 358,29 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>6,27 g</td><td>16,10 g</td><td>0,00 g</td><td>6,27 g</td><td>16,10 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>36,04 g</td><td>0,00 g</td><td>0,00 g</td><td>36,04 g</td><td>0,00 g</td></tr></table> <p>1,3,7</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	6,27 g	16,10 g	0,00 g	6,27 g	16,10 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	36,04 g	0,00 g	0,00 g	36,04 g	0,00 g	<p>Keksz, teljes kiőrlésű</p> <p>Energia: 73,10 Kcal / 305,56 KJ</p> <table border="1"><tr><td>Fehéje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsav</td><td>Fehéje</td><td>T.Zsírsav</td></tr><tr><td>1,35 g</td><td>2,59 g</td><td>0,20 g</td><td>1,35 g</td><td>2,59 g</td></tr><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td></tr><tr><td>10,79 g</td><td>3,27 g</td><td>0,14 g</td><td>10,79 g</td><td>3,27 g</td></tr></table> <p>1,(5),(6),(8),(11)</p>	Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav	1,35 g	2,59 g	0,20 g	1,35 g	2,59 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	10,79 g	3,27 g	0,14 g	10,79 g	3,27 g
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
10,11 g	12,46 g	4,10 g	7,61 g	5,62 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
18,56 g	0,00 g	1,76 g	19,82 g	0,00 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
7,61 g	5,62 g	3,03 g	7,61 g	5,62 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
19,82 g	0,00 g	1,00 g	19,82 g	0,00 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
15,14 g	13,32 g	4,15 g	15,14 g	13,32 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
47,10 g	0,10 g	2,18 g	47,10 g	0,10 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
6,27 g	16,10 g	0,00 g	6,27 g	16,10 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
36,04 g	0,00 g	0,00 g	36,04 g	0,00 g																																																																																																					
Fehéje	Zsír	T.Zsírsav	Fehéje	T.Zsírsav																																																																																																					
1,35 g	2,59 g	0,20 g	1,35 g	2,59 g																																																																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor																																																																																																					
10,79 g	3,27 g	0,14 g	10,79 g	3,27 g																																																																																																					

