

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.



Étkezés	Hétfő 2023.12.04.	Kedd 2023.12.05.	Szerda 2023.12.06.	Csütörtök 2023.12.07.	Péntek 2023.12.08.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea citromos</li> <li>margarin {7!}</li> <li>gépsonka</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 1784.2790 kJ; energia (kalória): 426.1680 kcal; zsír: 20.4900 g; zsírsav: 18.4290 g; szénhidrát: 41.0980 g; cukor: 3.1480 g; só: 0.0840 g; kalcium: 57.5980 mg; koleszterin: 35.0000 mg; fehérje (össz): 19.3300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>margarin {7!}</li> <li>csirkemell sonka</li> <li>teljeskiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>Jégretek</li> </ul> <p>energia (Joule): 2356.7500 kJ; energia (kalória): 562.9000 kcal; zsír: 21.2300 g; zsírsav: 16.5340 g; szénhidrát: 63.8600 g; cukor: 0.7300 g; só: 0.7600 g; kalcium: 458.4000 mg; fehérje (össz): 28.7600 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>margarin {7!}</li> <li>sajtos párizsi {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kifli {1!}</li> <li>paradicsom</li> </ul> <p>energia (Joule): 1782.9290 kJ; energia (kalória): 425.8450 kcal; zsír: 28.2270 g; zsírsav: 15.2340 g; szénhidrát: 26.7500 g; cukor: 0.0800 g; só: 0.3250 g; kalcium: 463.0200 mg; fehérje (össz): 15.7040 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vajas-mézes kenyér {1!, 7!}</li> <li>tej 1,5% {7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1534.0450 kJ; energia (kalória): 366.4000 kcal; zsír: 10.0500 g; zsírsav: 5.7130 g; szénhidrát: 52.3080 g; cukor: 4.2830 g; só: 0.8800 g; kalcium: 459.0000 mg; fehérje (össz): 12.1570 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea citromos</li> <li>mustár {10!}</li> <li>baromfivirslí</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1569.6390 kJ; energia (kalória): 374.9030 kcal; zsír: 13.9880 g; zsírsav: 10.9840 g; szénhidrát: 42.6940 g; cukor: 3.0660 g; só: 0.4640 g; kalcium: 55.1980 mg; fehérje (össz): 19.8760 g</p>
<b>Tízóráti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>brüös {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1079.6000 kJ; energia (kalória): 257.8580 kcal; zsír: 6.7840 g; zsírsav: 2.9640 g; szénhidrát: 37.9440 g; cukor: 0.2320 g; só: 0.3760 g; kalcium: 456.0000 mg; fehérje (össz): 11.0440 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sárgarépas sajtkrémes rozsoskenyér {1!, 7!}</li> <li>tej 1,5% {7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1508.1710 kJ; energia (kalória): 360.2200 kcal; zsír: 14.4680 g; zsírsav: 8.5800 g; szénhidrát: 41.7560 g; cukor: 0.6530 g; só: 0.8350 g; kalcium: 497.4750 mg; fehérje (össz): 12.1120 g; tejkalcium: 268.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>margarin {7!}</li> <li>zala felvágott</li> <li>vizes zsemle {1!}</li> <li>Jégretek</li> </ul> <p>energia (Joule): 2006.9600 kJ; energia (kalória): 479.3540 kcal; zsír: 29.8220 g; zsírsav: 24.6840 g; szénhidrát: 33.2880 g; cukor: 0.0800 g; só: 1.0400 g; kalcium: 458.4000 mg; fehérje (össz): 18.7100 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kenőmájásos teljeskiőrlésű kenyér {1!, 7!}</li> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1289.2480 kJ; energia (kalória): 307.9310 kcal; zsír: 10.9000 g; zsírsav: 2.8560 g; szénhidrát: 38.6550 g; cukor: 0.0150 g; só: 0.0500 g; kalcium: 483.4500 mg; fehérje (össz): 13.1580 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>kockasajt {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kifli {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1038.6290 kJ; energia (kalória): 248.0720 kcal; zsír: 11.0870 g; zsírsav: 7.1100 g; szénhidrát: 23.7750 g; cukor: 0.5250 g; só: 0.5400 g; kalcium: 591.6200 mg; fehérje (össz): 13.0740 g; tejkalcium: 353.0000 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Csontleves {1!, 3!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Sertés aprópecsenye</li> <li>Majorannás burgonyafőzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2669.1120 kJ; energia (kalória): 637.5060 kcal; zsír: 29.6670 g; zsírsav: 17.1070 g; szénhidrát: 64.0260 g; cukor: 1.5170 g; só: 2.4450 g; kalcium: 85.1160 mg; fehérje (össz): 26.0840 g; tejkalcium: 31.3500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sertésragu leves</li> <li>Mákos metélt {1!, 3!}</li> <li>alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 1728.9090 kJ; energia (kalória): 412.9440 kcal; zsír: 21.9530 g; zsírsav: 17.4550 g; szénhidrát: 41.0750 g; cukor: 16.1040 g; só: 0.8540 g; kalcium: 163.0770 mg; fehérje (össz): 11.7770 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldségkrémleves {1!, 7!, 12!}</li> <li>Rántott csirkemáj {1!, 3!}</li> <li>Párolt rizs</li> <li>Káposzta saláta</li> </ul> <p>energia (Joule): 3651.4940 kJ; energia (kalória): 872.1450 kcal; zsír: 31.5960 g; zsírsav: 21.5880 g; szénhidrát: 105.9740 g; cukor: 11.0370 g; só: 2.6220 g; kalcium: 151.9300 mg; koleszterin: 514.5000 mg; fehérje (össz): 38.2570 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldbableves</li> <li>csemege uborka {12!}</li> <li>Rakott burgonya {3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 816.2890 kJ; energia (kalória): 194.9670 kcal; zsír: 6.9970 g; zsírsav: 1.4660 g; szénhidrát: 23.8270 g; cukor: 2.5140 g; só: 3.0710 g; kalcium: 59.2420 mg; fehérje (össz): 8.6800 g; tejkalcium: 14.8500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reszelt tésztaleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>Székelykáposzta {1!, 7!}</li> <li>Lenmagos pogácsa {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2663.8160 kJ; energia (kalória): 636.2410 kcal; zsír: 34.0600 g; zsírsav: 19.6480 g; szénhidrát: 52.1570 g; cukor: 6.3250 g; só: 1.6510 g; kalcium: 144.6470 mg; fehérje (össz): 29.2810 g; tejkalcium: 33.6000 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gyümölcs joghurt {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kifli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 760.8290 kJ; energia (kalória): 181.7210 kcal; zsír: 4.4970 g; zsírsav: 3.8600 g; szénhidrát: 28.8150 g; cukor: 7.0950 g; só: 0.6820 g; kalcium: 184.6200 mg; fehérje (össz): 6.1740 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>margarin {7!}</li> <li>bécsi felvágott</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1788.9800 kJ; energia (kalória): 427.2900 kcal; zsír: 25.0200 g; zsírsav: 15.2340 g; szénhidrát: 37.7400 g; cukor: 0.0800 g; só: 0.0740 g; kalcium: 36.4000 mg; fehérje (össz): 12.1860 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fahéjas csiga {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1180.4350 kJ; energia (kalória): 281.9430 kcal; zsír: 9.1940 g; zsírsav: 7.0330 g; szénhidrát: 41.9840 g; cukor: 7.5080 g; só: 0.0070 g; kalcium: 67.4450 mg; fehérje (össz): 7.9980 g; tejkalcium: 42.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>margarin {7!}</li> <li>tavaszi felvágott</li> <li>teljeskiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 2059.8000 kJ; energia (kalória): 491.9750 kcal; zsír: 24.8400 g; zsírsav: 22.4640 g; szénhidrát: 50.6750 g; cukor: 1.1350 g; só: 1.1020 g; kalcium: 6.9000 mg; fehérje (össz): 16.0000 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>margarin {7!}</li> <li>csirkemell sonka</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 1631.2300 kJ; energia (kalória): 389.6120 kcal; zsír: 17.1800 g; zsírsav: 15.9140 g; szénhidrát: 41.2600 g; cukor: 0.0800 g; só: 0.3240 g; kalcium: 30.4000 mg; fehérje (össz): 16.7860 g</p>
<b>Vacsora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Szilvásgombóc, kefires-fahéjas öntet {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1165.5880 kJ; energia (kalória): 278.3960 kcal; zsír: 8.3330 g; zsírsav: 7.1950 g; szénhidrát: 44.8220 g; cukor: 4.3670 g; só: 0.7900 g; kalcium: 16.2230 mg; fehérje (össz): 4.9920 g; tejkalcium: 16.2000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sült csirkecomb</li> <li>Sárgarépas rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 1792.8960 kJ; energia (kalória): 428.2280 kcal; zsír: 19.0630 g; zsírsav: 13.5890 g; szénhidrát: 42.3490 g; cukor: 1.2150 g; só: 1.8720 g; fehérje (össz): 20.0670 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>melegszendvics {1!, 7!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér</li> <li>margarin</li> <li>Trappista (félkemény)</li> <li>gépsonka</li> <li>ketchup</li> <li>Tea citromos</li> </ul> <p>energia (Joule): 1052.6310 kJ; energia (kalória): 251.4170 kcal; zsír: 8.0670 g; zsírsav: 3.8150 g; szénhidrát: 32.0130 g; cukor: 3.6060 g; só: 0.1660 g; kalcium: 48.6480 mg; koleszterin: 10.5000 mg; fehérje (össz): 12.9080 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baromfi vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Csöbenschült karfiol {7!, 12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 999.6570 kJ; energia (kalória): 238.8140 kcal; zsír: 14.8700 g; zsírsav: 8.2020 g; szénhidrát: 8.0460 g; cukor: 4.5490 g; só: 1.3270 g; kalcium: 31.0200 mg; koleszterin: 45.0000 mg; fehérje (össz): 17.2860 g; tejkalcium: 30.0000 mg</p>	



**FINO-FOOD Trader Kft.**

Adószám: 12416701-2-14

Somogy Megyei Duráczky EGYMI és Koll.

Menü: **NORMÁL**

50. hét (2023-12-11 - 2023-12-17)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

# Étlap

Korosztály: **Alsós (7-10 év)**

Étkezés	Hétfő 2023.12.11.	Kedd 2023.12.12.	Szerda 2023.12.13.	Csütörtök 2023.12.14.	Péntek 2023.12.15.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· főtt tojás {3!}</li> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· margarin {7!}</li> <li>· teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>· uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 2010.4180 kJ; energia (kalória): 480.1790 kcal; zsír: 24.0200 g; zsírsav: 18.7070 g; szénhidrát: 48.0650 g; cukor: 0.3050 g; só: 0.0740 g; kalcium: 505.1500 mg; fehérje (össz): 17.5490 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· zala felvágott</li> <li>· margarin {7!}</li> <li>· szezámagos zsemle {1!, 11!}</li> <li>· paradicsom</li> </ul> <p>energia (Joule): 2114.7320 kJ; energia (kalória): 505.0950 kcal; zsír: 30.6100 g; zsírsav: 24.6840 g; szénhidrát: 40.0200 g; cukor: 0.0800 g; só: 0.5200 g; kalcium: 471.4000 mg; fehérje (össz): 16.1700 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· margarin {7!}</li> <li>· teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>· Müzli-natúr {1!, 5!, 8!, 11!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2391.1600 kJ; energia (kalória): 571.1190 kcal; zsír: 13.5200 g; zsírsav: 7.6170 g; szénhidrát: 94.0000 g; cukor: 0.0400 g; só: 0.0530 g; kalcium: 478.2000 mg; fehérje (össz): 17.5570 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· kakaó {7!}</li> <li>· kalács {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1786.2500 kJ; energia (kalória): 421.8620 kcal; zsír: 10.8670 g; zsírsav: 0.2060 g; szénhidrát: 65.9690 g; cukor: 5.9940 g; só: 0.0010 g; kalcium: 429.9560 mg; fehérje (össz): 14.3250 g; tejkalcium: 171.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· mustár {10!}</li> <li>· baromfivirslí</li> <li>· teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1878.2400 kJ; energia (kalória): 448.6100 kcal; zsír: 16.5280 g; zsírsav: 10.9840 g; szénhidrát: 50.1560 g; só: 0.4640 g; kalcium: 484.0000 mg; fehérje (össz): 24.3320 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· margarin {7!}</li> <li>· csirkemell sonka</li> <li>· teljeskiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>· tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 2372.9500 kJ; energia (kalória): 566.7690 kcal; zsír: 21.2000 g; zsírsav: 16.5340 g; szénhidrát: 64.2800 g; cukor: 0.7300 g; só: 0.7600 g; kalcium: 458.4000 mg; fehérje (össz): 28.8300 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· sárgarépas sajtkrémes rozsoskenyér {1!, 7!}</li> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1527.7710 kJ; energia (kalória): 364.9010 kcal; zsír: 14.5080 g; zsírsav: 8.5800 g; szénhidrát: 42.4360 g; cukor: 0.6530 g; só: 0.8350 g; kalcium: 503.4750 mg; fehérje (össz): 12.5120 g; tejkalcium: 268.1250 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· briós {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1079.6000 kJ; energia (kalória): 257.8580 kcal; zsír: 6.7840 g; zsírsav: 2.9640 g; szénhidrát: 37.9440 g; cukor: 0.2320 g; só: 0.3760 g; kalcium: 456.0000 mg; fehérje (össz): 11.0440 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· tej 1,5% {7!}</li> <li>· kockasajt {7!}</li> <li>· Teljes kiőrlésű kifli {1!}</li> <li>· uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1038.6290 kJ; energia (kalória): 248.0720 kcal; zsír: 11.0870 g; zsírsav: 7.1100 g; szénhidrát: 23.7750 g; cukor: 0.5250 g; só: 0.5400 g; kalcium: 591.6200 mg; fehérje (össz): 13.0740 g; tejkalcium: 353.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldfűszeres körözöttes tk kenyér {1!, 7!}</li> <li>· tej 1,5% {7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1246.9290 kJ; energia (kalória): 297.8240 kcal; zsír: 7.3860 g; zsírsav: 0.0160 g; szénhidrát: 40.4280 g; só: 0.8140 g; kalcium: 515.8470 mg; fehérje (össz): 17.2970 g; tejkalcium: 266.6250 mg</p>
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Húsgombóc leves {1!, 3!}</li> <li>· Finom főzelék {1!, 7!}</li> <li>· Sertés pörkölt</li> <li>· teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2806.4250 kJ; energia (kalória): 670.3030 kcal; zsír: 26.8220 g; zsírsav: 14.8510 g; szénhidrát: 68.9860 g; cukor: 2.7880 g; só: 3.2670 g; kalcium: 104.5470 mg; fehérje (össz): 36.4620 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldborsóleves {1!}</li> <li>· Natur sertés szelet {1!}</li> <li>· Petrezselymes burgonya</li> <li>· Káposzta saláta</li> </ul> <p>energia (Joule): 1872.6490 kJ; energia (kalória): 447.2770 kcal; zsír: 20.2960 g; zsírsav: 12.3840 g; szénhidrát: 40.6040 g; cukor: 9.9400 g; só: 2.0300 g; kalcium: 218.8170 mg; fehérje (össz): 23.7330 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Magyaros burgonyaleves</li> <li>· Zöldséges csirkeragu</li> <li>· Párolt bulgur</li> <li>· mandarin</li> </ul> <p>energia (Joule): 1820.8140 kJ; energia (kalória): 434.8940 kcal; zsír: 16.4760 g; zsírsav: 13.9460 g; szénhidrát: 51.8830 g; cukor: 11.3780 g; só: 3.3060 g; kalcium: 7.4140 mg; koleszterin: 29.7000 mg; fehérje (össz): 19.9900 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gyümölcsleves {1!, 7!}</li> <li>· Rakott kelkáposzta {3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2400.4140 kJ; energia (kalória): 573.3300 kcal; zsír: 30.5320 g; zsírsav: 14.7030 g; szénhidrát: 57.8600 g; cukor: 25.1340 g; só: 0.8260 g; kalcium: 105.0150 mg; fehérje (össz): 17.0840 g; tejkalcium: 45.3750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Karfiolleves {1!, 3!, 12!}</li> <li>· Halrudacska sütőben {4!}</li> <li>· Kefires meggyes kevert {1!, 3!, 7!}</li> <li>· Zöldköretes rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3422.8600 kJ; energia (kalória): 817.5380 kcal; zsír: 36.9650 g; zsírsav: 25.7430 g; szénhidrát: 95.3410 g; cukor: 9.1160 g; só: 1.9120 g; kalcium: 21.3430 mg; fehérje (össz): 23.9420 g; tejkalcium: 16.2000 mg</p>
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· kefir {7!}</li> <li>· Rozsos kifli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 636.7500 kJ; energia (kalória): 152.0850 kcal; zsír: 5.7780 g; zsírsav: 4.5750 g; szénhidrát: 17.3580 g; cukor: 6.9000 g; só: 0.7650 g; kalcium: 185.2500 mg; fehérje (össz): 7.2210 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lenmagos pogácsa {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1294.1760 kJ; energia (kalória): 309.1050 kcal; zsír: 17.3630 g; zsírsav: 12.1540 g; szénhidrát: 29.5400 g; cukor: 0.0570 g; só: 0.3840 g; kalcium: 38.0000 mg; fehérje (össz): 8.8370 g; tejkalcium: 17.1000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· pizzatekerics {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1166.8290 kJ; energia (kalória): 278.6930 kcal; zsír: 10.5430 g; zsírsav: 6.7880 g; szénhidrát: 37.0060 g; cukor: 2.3980 g; só: 0.0050 g; kalcium: 9.6440 mg; fehérje (össz): 8.9270 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· margarin {7!}</li> <li>· gépsonka</li> <li>· teljeskiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>· uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 2008.6000 kJ; energia (kalória): 479.7460 kcal; zsír: 21.0900 g; zsírsav: 19.0490 g; szénhidrát: 49.8600 g; cukor: 0.7300 g; só: 0.5200 g; kalcium: 8.4000 mg; koleszterin: 35.0000 mg; fehérje (össz): 22.2300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· mandarin</li> <li>· pereg</li> </ul> <p>energia (Joule): 310.4000 kJ; energia (kalória): 74.1380 kcal; zsír: 1.2300 g; szénhidrát: 13.4800 g; cukor: 7.8400 g; só: 0.3300 g; fehérje (össz): 1.6100 g</p>
<b>Vacsora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Burgonyás tészta {1!, 3!}</li> <li>· Joghurtos vitaminaláta {7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1887.5310 kJ; energia (kalória): 450.8300 kcal; zsír: 16.3590 g; zsírsav: 13.7930 g; szénhidrát: 64.8630 g; cukor: 19.0280 g; só: 0.8240 g; kalcium: 187.0980 mg; fehérje (össz): 9.5200 g; tejkalcium: 18.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Rizseshús</li> <li>· csemege uborka {12!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1585.2690 kJ; energia (kalória): 378.6340 kcal; zsír: 16.8030 g; zsírsav: 10.1720 g; szénhidrát: 37.7580 g; cukor: 1.3000 g; só: 2.0840 g; kalcium: 10.9130 mg; fehérje (össz): 17.5580 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Túrógombóc {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1952.1560 kJ; energia (kalória): 466.2650 kcal; zsír: 17.9080 g; zsírsav: 7.8470 g; szénhidrát: 54.3700 g; cukor: 3.9360 g; só: 0.3770 g; kalcium: 85.3080 mg; fehérje (össz): 20.7150 g; tejkalcium: 81.3750 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pizza {1!, 7!, 12!}</li> <li>· Tea citromos</li> </ul> <p>energia (Joule): 1697.1440 kJ; energia (kalória): 405.3570 kcal; zsír: 12.4930 g; zsírsav: 8.4210 g; szénhidrát: 54.3930 g; cukor: 3.5540 g; só: 0.1690 g; kalcium: 34.7880 mg; koleszterin: 15.7500 mg; fehérje (össz): 19.5930 g</p>	



Étkezés	Hétfő 2023.12.18.	Kedd 2023.12.19.	Szerda 2023.12.20.	Csütörtök 2023.12.21.	Péntek 2023.12.22.
<b>Reggeli</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea citromos</li> <li>margarin {7!}</li> <li>gépsonka</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 1784.2790 kJ; energia (kalória): 426.1680 kcal; zsír: 20.4900 g; zsírsav: 18.4290 g; szénhidrát: 41.0980 g; cukor: 3.1460 g; só: 0.0840 g; kalcium: 57.5980 mg; koleszterin: 35.0000 mg; fehérje (össz): 19.3300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tea citromos</li> <li>margarin {7!}</li> <li>pulyka mellcsemege</li> <li>szezámagos zsemle {1!, 11!}</li> <li>paradicsom</li> </ul> <p>energia (Joule): 1507.9310 kJ; energia (kalória): 360.1640 kcal; zsír: 19.1000 g; zsírsav: 15.2340 g; szénhidrát: 32.3580 g; cukor: 3.1460 g; só: 0.2700 g; kalcium: 42.5980 mg; fehérje (össz): 14.3140 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>kalács {1!, 3!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1754.0000 kJ; energia (kalória): 418.9350 kcal; zsír: 11.4000 g; szénhidrát: 62.5200 g; kalcium: 543.9200 mg; fehérje (össz): 15.8400 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>főtt tojás {3!}</li> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>tv paprika</li> <li>margarin {7!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2016.0180 kJ; energia (kalória): 481.5170 kcal; zsír: 23.9800 g; zsírsav: 18.7070 g; szénhidrát: 48.2850 g; cukor: 0.3050 g; só: 0.0740 g; kalcium: 499.1500 mg; fehérje (össz): 17.4490 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	
<b>Tízórai</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>margarin {7!}</li> <li>csirkemell sonka</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 2023.2300 kJ; energia (kalória): 483.2390 kcal; zsír: 20.2200 g; zsírsav: 15.9140 g; szénhidrát: 51.3400 g; cukor: 0.0800 g; só: 0.3240 g; kalcium: 492.4000 mg; fehérje (össz): 23.5860 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tojáskrémes tk kenyér,liga margarinnal {1!, 3!, 10!}</li> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>lilahagyma</li> </ul> <p>energia (Joule): 1231.0540 kJ; energia (kalória): 294.0320 kcal; zsír: 12.0390 g; zsírsav: 7.7730 g; szénhidrát: 33.8740 g; cukor: 2.6050 g; só: 0.4740 g; kalcium: 478.2000 mg; fehérje (össz): 12.2650 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>kockasajt {7!}</li> <li>Teljes kiőrlésű kifli {1!}</li> <li>uborka</li> </ul> <p>energia (Joule): 1033.7290 kJ; energia (kalória): 246.9020 kcal; zsír: 11.0770 g; zsírsav: 7.1100 g; szénhidrát: 23.6050 g; cukor: 0.5250 g; só: 0.5400 g; kalcium: 590.1200 mg; fehérje (össz): 12.9740 g; tejkalcium: 353.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tej 1,5% {7!}</li> <li>alma</li> <li>turista kifli {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 750.8420 kJ; energia (kalória): 179.3350 kcal; zsír: 3.7000 g; szénhidrát: 27.1000 g; cukor: 3.5000 g; kalcium: 456.0000 mg; fehérje (össz): 9.0000 g; tejkalcium: 228.0000 mg</p>	
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gulyásleves</li> <li>Túrós metélt {1!, 3!, 7!}</li> <li>alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 2632.2390 kJ; energia (kalória): 628.7010 kcal; zsír: 22.4440 g; zsírsav: 12.3260 g; szénhidrát: 84.9130 g; cukor: 14.3470 g; só: 1.3010 g; kalcium: 66.3640 mg; fehérje (össz): 20.3040 g; tejkalcium: 48.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Májgaluskaleves {1!, 3!}</li> <li>Vagdalt {1!, 3!}</li> <li>Babfőzelék {1!, 7!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2881.8830 kJ; energia (kalória): 688.3280 kcal; zsír: 18.1520 g; zsírsav: 9.8250 g; szénhidrát: 92.0180 g; cukor: 1.9470 g; só: 1.6700 g; kalcium: 60.7040 mg; fehérje (össz): 37.0610 g; tejkalcium: 24.7500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zellerkrémleves levesgyönggyel {1!, 7!}</li> <li>Csirkepaprikás {1!, 7!}</li> <li>Párolt rizs</li> </ul> <p>energia (Joule): 3306.7880 kJ; energia (kalória): 789.8160 kcal; zsír: 43.7410 g; zsírsav: 20.3500 g; szénhidrát: 63.8950 g; cukor: 2.6950 g; só: 4.0060 g; kalcium: 79.3130 mg; fehérje (össz): 33.4440 g; tejkalcium: 49.5000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsleves cénametétl {1!, 3!}</li> <li>Paradicsommártás, főtt hús {1!}</li> <li>Főtt burgonya</li> </ul> <p>energia (Joule): 1772.3320 kJ; energia (kalória): 423.3140 kcal; zsír: 8.5230 g; zsírsav: 3.5860 g; szénhidrát: 66.1900 g; cukor: 16.6540 g; só: 2.3550 g; kalcium: 49.8830 mg; fehérje (össz): 18.7260 g</p>	
<b>Uzsonna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gyümölcs joghurt {7!}</li> <li>kifli {1!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1000.4400 kJ; energia (kalória): 238.9510 kcal; zsír: 4.6440 g; zsírsav: 3.6600 g; szénhidrát: 40.7850 g; cukor: 7.0950 g; só: 0.5770 g; kalcium: 188.8200 mg; fehérje (össz): 8.1480 g; tejkalcium: 180.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kakaós csiga {1!, 3!, 7!}</li> <li>alma</li> </ul> <p>energia (Joule): 1175.8220 kJ; energia (kalória): 280.8420 kcal; zsír: 9.6270 g; zsírsav: 7.4010 g; szénhidrát: 41.2200 g; cukor: 13.1080 g; só: 0.0070 g; kalcium: 69.9250 mg; fehérje (össz): 7.1640 g; tejkalcium: 34.2000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>margarin {7!}</li> <li>bécsi felvágott</li> <li>teljeskiőrlésű zsemle {1!}</li> <li>tv paprika</li> </ul> <p>energia (Joule): 2138.7000 kJ; energia (kalória): 510.8200 kcal; zsír: 26.0000 g; zsírsav: 15.8540 g; szénhidrát: 50.6800 g; cukor: 0.7300 g; só: 0.5100 g; kalcium: 2.4000 mg; fehérje (össz): 17.4300 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>margarin {7!}</li> <li>gépsonka</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Jégreték</li> </ul> <p>energia (Joule): 1676.4800 kJ; energia (kalória): 400.4200 kcal; zsír: 20.0700 g; zsírsav: 18.4290 g; szénhidrát: 37.8000 g; cukor: 0.0800 g; só: 0.0840 g; kalcium: 30.4000 mg; koleszterin: 35.0000 mg; fehérje</p>	
<b>Vacsora</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Húsgombóc {3!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér {1!}</li> <li>Zöldborsófőzelék {1!, 7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 2179.2260 kJ; energia (kalória): 520.4990 kcal; zsír: 16.3990 g; zsírsav: 7.4770 g; szénhidrát: 64.2040 g; cukor: 0.3800 g; só: 1.6740 g; kalcium: 101.9330 mg; fehérje (össz): 27.8690 g; tejkalcium: 42.1500 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ízes derelye {1!}</li> <li>natur joghurt {7!}</li> </ul> <p>energia (Joule): 1853.1410 kJ; energia (kalória): 442.6150 kcal; zsír: 13.3250 g; zsírsav: 6.7840 g; szénhidrát: 68.8080 g; cukor: 7.4930 g; kalcium: 210.0450 mg; fehérje (össz): 11.2360 g; tejkalcium: 210.0000 mg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>melegszendvics {1!, 7!}</li> <li>teljeskiőrlésű kenyér</li> <li>margarin</li> <li>Trappista (félkemény)</li> <li>gépsonka</li> <li>ketchup</li> <li>Tea citromos</li> </ul> <p>energia (Joule): 1052.6310 kJ; energia (kalória): 251.4170 kcal; zsír: 8.0670 g; zsírsav: 3.8150 g; szénhidrát: 32.0130 g; cukor: 3.6060 g; só: 0.1660 g; kalcium: 48.6480 mg; koleszterin: 10.5000 mg; fehérje (össz): 12.9080 g</p>		