

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17., 11. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pizzás csiga			Citromos tea, Pritamin/kaliforniai, Kenőmájas Gyulai, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Gabonapehely 30g			Tej 3 dl, Túrós táska			Citromos tea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér								
		Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 KJ			Energia: 351,83 Kcal / 1 470,65 KJ			Energia: 243,90 Kcal / 1 019,50 KJ			Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 321,70 Kcal / 1 344,71 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,00 g	13,90 g	6,70 g	10,49 g	8,30 g	3,44 g	11,19 g	5,19 g	2,82 g	17,60 g	24,50 g	11,80 g	8,97 g	6,46 g	2,35 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,80 g	18,90 g	1,60 g	56,63 g	10,01 g	1,99 g	38,10 g	23,40 g	0,42 g	58,30 g	24,90 g	1,20 g	55,07 g	9,97 g	1,57 g								
1,3,6,7			1,6,10,12			1,7,(5),(6),(8)			1,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle			Rozskorong, Alma			Löncs, Korpás zsemle, TV paprika			Margarin Delma TM, TV paprika, Párizsi baromfi, Tönkölyös rozsos stangli 65g			Perc klf., Alma								
		Energia: 50,70 Kcal / 211,93 KJ			Energia: 86,97 Kcal / 363,53 KJ			Energia: 84,62 Kcal / 353,71 KJ			Energia: 244,48 Kcal / 1 021,93 KJ			Energia: 86,97 Kcal / 363,53 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,79 g	3,97 g	1,08 g	1,46 g	0,06 g	0,02 g	8,77 g	7,31 g	2,50 g	11,50 g	7,49 g	2,21 g	13,10 g	3,50 g	5,47 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,05 g	0,12 g	1,18 g	23,29 g	0,00 g	0,03 g	20,92 g	0,00 g	1,28 g	33,03 g	0,99 g	1,54 g	67,93 g	0,00 g	2,59 g								
1			7			1,(6),(7)			1,11			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Gulyásleves, Tejbedara kakaószórás, Mandarin			Erőleves eperlevéllel, Pincepörkölt, Céklasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér			Fokhagyma krémleves, levesgyöngy, Bulgur, Fánk töltött, Majorannás csirke tokány			Paradicsom leves betűtészta, Rántott borda, Kukoricás jázminrizs			Tejfölös zöldséges karfiollevés, Májás csirkeragu, Rövidcső tészta, Vitamin saláta/csalamádé								
		Energia: 668,46 Kcal / 2 794,16 KJ			Energia: 692,35 Kcal / 2 894,02 KJ			Energia: 766,99 Kcal / 3 206,02 KJ			Energia: 837,72 Kcal / 3 501,67 KJ			Energia: 763,25 Kcal / 3 190,39 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,98 g	20,65 g	6,90 g	28,17 g	20,91 g	5,34 g	43,49 g	19,75 g	7,16 g	32,31 g	12,60 g	3,23 g	36,69 g	38,73 g	7,64 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,78 g	43,75 g	0,68 g	99,47 g	7,21 g	2,18 g	103,29 g	4,12 g	0,77 g	145,26 g	15,47 g	0,84 g	85,53 g	4,58 g	2,39 g								
1,3,6,7,9,(4),(5)			1,9,10,(3),(4),(5),(6),(7)			1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,9,(6),(7),(8),(11)			1,7,9,(4),(5),(12)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Kifli, Paradicsom			Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Zsemle			Rozsos zsemle 60g, Actimel ivójoghurt			Gyümölcsjoghurt, Müzliszelet, Alma			Vaníliás krémtúró, Kifli								
		Energia: 177,70 Kcal / 742,79 KJ			Energia: 182,52 Kcal / 762,93 KJ			Energia: 250,70 Kcal / 1 047,93 KJ			Energia: 319,57 Kcal / 1 335,80 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,15 g	3,72 g	2,01 g	4,90 g	3,38 g	1,35 g	7,84 g	2,06 g	1,21 g	7,37 g	6,10 g	3,56 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,00 g	1,40 g	0,75 g	32,21 g	0,32 g	0,80 g	49,30 g	12,32 g	0,94 g	54,30 g	27,70 g	0,28 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g								
1,7			1,7			1,7			1,5,6,7,(8),(11)			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sárgaborsó főzelék, Csibefasírt, Teljeskiőrlésű kenyér			Sonkás kocka			Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Paradicsom, Kovászos kenyér			Citromos tea, Hot dog			Pulykasonka, Margarin Delma TM, Zsemle, Uborka, Nápolyi szelet								
		Energia: 628,25 Kcal / 2 626,09 KJ			Energia: 635,71 Kcal / 2 657,27 KJ			Energia: 617,51 Kcal / 2 581,19 KJ			Energia: 400,25 Kcal / 1 673,05 KJ			Energia: 590,60 Kcal / 2 468,71 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,44 g	17,22 g	2,73 g	30,63 g	24,74 g	8,90 g	16,52 g	29,69 g	11,72 g	23,39 g	28,07 g	11,71 g	15,31 g	21,43 g	10,12 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,14 g	2,54 g	1,97 g	77,32 g	1,24 g	2,97 g	67,64 g	9,09 g	3,67 g	78,83 g	15,05 g	4,63 g	82,02 g	8,44 g	2,50 g								
1,3,(6),(7),(8),(11)			1,7,(3)			1,12			1,7,10,12			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10)										