

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01., 35. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Margarin Delma TM, Paradicsom, Csirkesonka, Kovászos kenyér			Citromos tea, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás kenyér, TV paprika			Kakaó, Briós 100g			Citromos tea, Korpás kenyér, Gyulai kenőmájás, TV paprika								
		Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 KJ			Energia: 320,24 Kcal / 1 338,60 KJ			Energia: 348,19 Kcal / 1 455,43 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 347,39 Kcal / 1 452,09 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
		17,50 g	24,81 g	13,11 g	13,63 g	6,84 g	1,92 g	11,33 g	8,73 g	2,76 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	9,99 g	9,13 g	4,12 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,25 g	16,51 g	2,01 g	48,99 g	0,76 g	2,47 g	53,52 g	9,93 g	1,95 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	53,01 g	9,77 g	1,84 g								
1,3,7			1,12			1,12			1,3,6,7			1,6,10,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Müzsizet, Szilva			Zsemle, Kockasajt, Újmagyoma db			Mozarella sajt, Tönkölyös rozsos stangli 65g, Nektarin			Korpás zsemle, Lilahagyma, Margarin Delma TM, Pulykasonka			Korpás kifli 50g, Vajkrém magyaros, Paradicsom								
		Energia: 177,43 Kcal / 741,66 KJ			Energia: 192,50 Kcal / 804,65 KJ			Energia: 363,87 Kcal / 1 520,98 KJ			Energia: 75,17 Kcal / 314,21 KJ			Energia: 49,77 Kcal / 208,04 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
		2,72 g	2,20 g	0,86 g	6,27 g	3,18 g	1,89 g	16,78 g	8,27 g	4,35 g	7,65 g	5,95 g	1,62 g	5,93 g	4,67 g	2,65 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,00 g	7,00 g	0,04 g	33,70 g	1,06 g	0,95 g	55,36 g	1,14 g	1,00 g	22,87 g	0,18 g	1,13 g	25,44 g	0,50 g	0,67 g								
1,5,6,(7),(8),(11)			1,7			1,7,11			1,6,7,(9),(10)			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Májgaluska leves, Carbonara spagetti			Tarhonyaleves, Tökfőzelék, Csibefasírt, Korpás kenyér, Nápolyi szelet			Kókuszos ananászleves, Mexikói csirkecomb, Petrezselymes rizs			Zöldborsóleves vajgaluska, Rántott borda, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta			Csontleves eperlevéllel, Lecsős pulykatokány, Bulgur								
		Energia: 585,38 Kcal / 2 446,89 KJ			Energia: 910,91 Kcal / 3 807,60 KJ			Energia: 749,75 Kcal / 3 133,96 KJ			Energia: 740,53 Kcal / 3 095,42 KJ			Energia: 614,73 Kcal / 2 569,57 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
		33,75 g	10,38 g	4,45 g	35,86 g	33,87 g	12,31 g	32,81 g	21,82 g	7,58 g	33,13 g	13,69 g	4,61 g	30,88 g	23,23 g	3,03 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89,67 g	5,63 g	2,51 g	112,33 g	17,14 g	1,87 g	102,75 g	5,34 g	0,54 g	117,31 g	14,35 g	0,59 g	88,02 g	5,35 g	0,92 g								
1,3,7,9,(6),(10)			1,3,6,7,9,(5),(8),(11)			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,3,7,(6),(8),(9),(11)			1,9,(3),(4),(5),(6),(7),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt, Rozsos zsemle 60g			Croissant (csomagos), Tej szivószálás			Keksz Mesefit Zab, Natúr joghurt			Zsemle, Tömlőssajt 50 g			Őszibarack, Puding								
		Energia: 250,70 Kcal / 1 047,93 KJ			Energia: 396,20 Kcal / 1 656,12 KJ			Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 KJ			Energia: 295,49 Kcal / 1 235,15 KJ			Energia: 215,90 Kcal / 902,46 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
		7,84 g	2,06 g	1,21 g	18,10 g	8,30 g	7,40 g	7,28 g	11,52 g	6,20 g	11,80 g	12,39 g	7,26 g	5,20 g	3,80 g	2,60 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,30 g	12,32 g	0,94 g	54,56 g	13,86 g	1,10 g	31,56 g	15,84 g	0,39 g	33,08 g	0,32 g	2,05 g	39,40 g	18,10 g	0,20 g								
1,7			1,3,7			1,7,(3),(5),(8)			1			7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér, TV paprika, Túró Rudi			Citromos tea, Főtt füstölt tarja, Rozskenyér, Mustár			Gyümölcsstea, Kovászos kenyér, Margarin Delma TM, Uzsonna/gépsonka, Uborka, Piskótaszet db			Gyümölcsstea, Rozskenyér, TV paprika, Lönccs, Müzliszet, Margarin Delma TM			Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér, Paradicsom								
		Energia: 605,11 Kcal / 2 529,36 KJ			Energia: 468,65 Kcal / 1 958,96 KJ			Energia: 445,82 Kcal / 1 863,53 KJ			Energia: 544,86 Kcal / 2 277,51 KJ			Energia: 517,05 Kcal / 2 161,27 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
		17,75 g	30,65 g	14,36 g	22,03 g	13,51 g	4,43 g	12,82 g	11,42 g	5,20 g	17,51 g	20,36 g	6,94 g	16,66 g	30,35 g	11,98 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,14 g	20,09 g	3,38 g	65,32 g	11,72 g	4,34 g	68,37 g	12,91 g	2,46 g	70,59 g	8,26 g	3,36 g	43,77 g	0,56 g	3,77 g								
1,6,7,12,(5),(8)			1,10,12			1,3,12,(6),(8)			1,5,6,12,(7),(8),(11)			1,12										