

Heti étlap 2023.09.11. - 2023.09.15., 37. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Tej 3 dl, Gabonapehely			Citromos tea, Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás kenyér, Paradicsom			Tej 3 dl, Cékla krém, Rozskenyér, Pritamin/kaliforniai			Kakaó, Briós 100g									
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 351,80 Kcal / 1 470,52 KJ			Energia: 506,04 Kcal / 2 115,25 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 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	
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	14,30 g	7,16 g	2,40 g	16,82 g	20,92 g	13,51 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
64,20 g	14,90 g	2,00 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g	54,55 g	9,93 g	2,31 g	61,59 g	15,96 g	1,75 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g									
1,3,7			1,7,(5),(6),(8)			1,12			1,7			1,3,6,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos zsemle 60g, TV paprika, Löncs, Margarin Delma TM			Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Edami sajt, Újhagyma db			Nektarin, Zsemle, Vajkrém natúr			Mini jam, Korpás stangli			Korpás zsemle, Sajtkrém, natúr, Paradicsom									
		Energia: 276,32 Kcal / 1 155,02 KJ			Energia: 116,16 Kcal / 485,55 KJ			Energia: 405,57 Kcal / 1 695,28 KJ			Energia: 58,50 Kcal / 244,53 KJ			Energia: 61,17 Kcal / 255,69 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	
		9,56 g	9,25 g	3,25 g	12,21 g	9,53 g	5,16 g	7,09 g	13,39 g	8,44 g	8,84 g	1,29 g	0,12 g	7,06 g	4,88 g	2,77 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
38,83 g	0,42 g	1,76 g	20,43 g	0,00 g	1,03 g	63,08 g	1,52 g	0,81 g	55,02 g	14,25 g	1,05 g	22,33 g	1,44 g	0,65 g									
1,(6),(7)			1,7			1,7			1			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csurgatott tojásleves, Burgonya főzelék, Sült virsli, Korpás kenyér, Nektarin			Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta, Pita, Csicseriborsó krémleves, Sajtós cruton			Tejfölös gombaleves, Pulykapörkölt, Kagyló tészta, Uborka saláta			Rántott halszelet, Jázminrizs, Tartármártás, Karfiolleves vajgaluska			Lebbencsleves, Budapest csirkeragu, Kölesköret, Szilva									
		Energia: 921,30 Kcal / 3 851,03 KJ			Energia: 540,28 Kcal / 2 258,37 KJ			Energia: 758,60 Kcal / 3 170,95 KJ			Energia: 1 038,86 Kcal / 4 342,43 KJ			Energia: 587,92 Kcal / 2 457,51 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	
		29,97 g	38,18 g	14,25 g	51,99 g	15,37 g	6,71 g	44,01 g	22,81 g	3,38 g	39,06 g	44,12 g	10,34 g	38,90 g	18,70 g	2,36 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
111,64 g	1,50 g	3,47 g	114,07 g	1,34 g	5,12 g	110,78 g	14,36 g	0,82 g	116,91 g	5,99 g	1,51 g	83,98 g	5,28 g	0,91 g									
1,3,7			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7,(4),(5),(9)			1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11)			1,(3),(4),(5),(7),(8),(9),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Korpás kifli 50g			Alma, Perc 60g			Túró Rudi, Müzliszelet			Rozsos zsemle 60g, Kockasajt, Alma			Actimel ivójoghurt, Pogácsa klf.									
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 80,01 Kcal / 334,44 KJ			Energia: 189,60 Kcal / 792,53 KJ			Energia: 295,85 Kcal / 1 236,65 KJ			Energia: 493,00 Kcal / 2 060,74 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	
		9,43 g	5,86 g	3,49 g	0,92 g	0,00 g	0,00 g	4,02 g	7,50 g	5,36 g	8,14 g	3,19 g	1,89 g	10,80 g	21,80 g	11,40 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
29,14 g	5,70 g	0,64 g	16,10 g	0,00 g	0,02 g	26,60 g	18,00 g	0,04 g	55,54 g	1,16 g	1,17 g	62,40 g	13,00 g	1,80 g									
1,7			1,3,7,(6)			1,5,6,7,(8),(11)			1,7			1,3,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Mákos guba, Vaníliásodó			Hentes pulykatokány, Bulgur			Zöldbabfőzelék, Tojásrántotta, Kovászos kenyér			Teljeskiórlésű kenyér, Lecsó virslivel friss			Gyümölcsle 0,2l 100%, Margarin Delma TM, Zsemle, TV paprika, Pulykasonka, Túró Rudi									
		Energia: 459,28 Kcal / 1 919,79 KJ			Energia: 512,44 Kcal / 2 142,00 KJ			Energia: 535,36 Kcal / 2 237,80 KJ			Energia: 935,39 Kcal / 3 909,93 KJ			Energia: 640,16 Kcal / 2 675,87 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	
		17,78 g	11,81 g	4,10 g	35,20 g	6,50 g	2,40 g	22,45 g	24,89 g	5,82 g	35,74 g	56,84 g	21,51 g	18,51 g	17,10 g	8,04 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
69,50 g	28,73 g	0,38 g	73,92 g	2,41 g	1,32 g	53,67 g	2,97 g	1,37 g	69,07 g	2,95 g	5,29 g	101,98 g	33,60 g	2,69 g									
1,7,(3),(6),(9),(10)			1,10			1,3,7			1			1,6,7,(5),(8),(9),(10)											