

Heti étlap 2023.10.23. - 2023.10.27., 43. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Májkrém konzerv, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Tejescskavé, Sajtos rúd			Gyümölcsstea, Körített túró, Rozskenyér, Paradicsom			Kakaó, Kalács, Margarin Delma TM			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Korpás kenyér, Ketchup								
		Energia: 465,49 Kcal / 1 945,75 KJ			Energia: 154,67 Kcal / 646,52 KJ			Energia: 294,54 Kcal / 1 231,18 KJ			Energia: 398,70 Kcal / 1 666,57 KJ			Energia: 586,65 Kcal / 2 452,20 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
		22,65 g	11,75 g	5,09 g	19,94 g	33,42 g	16,81 g	11,30 g	5,55 g	3,14 g	13,11 g	13,29 g	5,95 g	21,12 g	27,30 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
67,09 g	15,33 g	2,57 g	57,63 g	15,41 g	1,18 g	48,37 g	2,76 g	1,93 g	56,44 g	18,12 g	1,01 g	60,67 g	15,16 g	4,13 g								
1,7,(3),(6)			1,3,7			1,7,12			1,3,6,7			1,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Tömlőssajt 50 g, Zsemle			Párizsi marha, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Natúr joghurt, Magvas zsemle			Paradicsom, Korpás zsemle, Margarin Delma TM, Edami sajt			Vajkrém magyaros, TV paprika, Korpás zsemle								
		Energia: 295,49 Kcal / 1 235,15 KJ			Energia: 92,03 Kcal / 384,69 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 118,77 Kcal / 496,46 KJ			Energia: 49,08 Kcal / 205,15 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
		11,80 g	12,39 g	7,26 g	7,89 g	8,95 g	3,24 g	9,56 g	4,58 g	2,94 g	12,39 g	9,58 g	5,17 g	5,63 g	4,71 g	2,66 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,08 g	0,32 g	2,05 g	20,11 g	0,00 g	1,19 g	37,50 g	6,72 g	1,06 g	20,80 g	0,00 g	1,03 g	21,12 g	0,50 g	0,62 g								
1			1,6			1,7			1,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsle 0,2l 100%, Tarhonyás hús, Csemege uborka, Mignon db			Tejfölös karalábé krémleves, Vajgaluska, Parajfőzelék fél, Tojásrántotta, Főtt burgonya ½, Túrós Rudi			Erdei gyümölcsleves, Szezámós rántott borda, Jázminrizs, Céklaaláta			Zöldséges karfiolleves, Harcsapaprikás, Kagyló tészta			Alföldi gulyásleves, Tejberizs kakaó szórással, Körte, Teljeskiőrlésű kenyér								
		Energia: 635,50 Kcal / 2 656,39 KJ			Energia: 820,12 Kcal / 3 428,10 KJ			Energia: 864,07 Kcal / 3 611,81 KJ			Energia: 749,41 Kcal / 3 132,53 KJ			Energia: 1 124,48 Kcal / 4 700,33 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
		23,60 g	23,16 g	7,24 g	31,35 g	36,87 g	13,26 g	40,78 g	15,59 g	5,56 g	34,89 g	30,41 g	8,79 g	39,20 g	26,26 g	9,33 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,75 g	33,74 g	0,77 g	88,30 g	17,83 g	1,41 g	136,57 g	30,23 g	0,93 g	88,52 g	4,12 g	1,47 g	184,29 g	65,58 g	1,70 g								
1,3,7,10,(4),(5),(6),(9)			1,3,6,7,(5),(8)			1,3,7,10,(6),(8),(9),(11)			1,4,7,9,(3),(5),(6),(10)			1,3,6,7,9,(4),(5)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Almapüré, Croissant (csomagos)			Actimel ivójoghurt, Körte			Löncs, Pritamin/kaliforniai, Korpás zsemle			Kefir db, Sajtos stangli, Alma			Pizzás csiga 100 g								
		Energia: 366,00 Kcal / 1 529,88 KJ			Energia: 209,49 Kcal / 875,67 KJ			Energia: 88,00 Kcal / 367,84 KJ			Energia: 288,04 Kcal / 1 204,01 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 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
		13,00 g	5,70 g	5,60 g	3,80 g	2,25 g	1,00 g	8,71 g	7,31 g	2,51 g	11,27 g	7,85 g	4,94 g	8,70 g	9,40 g	4,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,10 g	15,40 g	0,88 g	42,00 g	11,90 g	0,12 g	21,83 g	0,00 g	1,28 g	40,15 g	5,70 g	0,93 g	44,00 g	5,10 g	1,30 g								
1,3,7			7			1,(6),(7)			1,3,7			1,3,6,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsstea, Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, Kovászos kenyér, Pritamin/kaliforniai			Bulgur, Gombapaprikás, Céklaaláta			Citromos tea, Pizzás melegszendvics			Pirított burgonya, Tzatziki saláta, Csibefasírt			Margarin Delma TM, Párizsi baromfi, Uborka, Zsemle, Gyümölcsstea								
		Energia: 511,93 Kcal / 2 139,87 KJ			Energia: 494,36 Kcal / 2 066,42 KJ			Energia: 2 982,45 Kcal / 12 466,64 KJ			Energia: 772,42 Kcal / 3 228,72 KJ			Energia: 444,59 Kcal / 1 858,39 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
		16,21 g	21,93 g	8,41 g	22,72 g	9,87 g	2,73 g	121,70 g	26,31 g	9,54 g	32,66 g	28,97 g	5,21 g	14,41 g	12,39 g	3,72 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,10 g	0,80 g	3,10 g	81,17 g	5,38 g	1,07 g	558,26 g	15,30 g	20,99 g	92,74 g	0,96 g	1,00 g	66,90 g	1,45 g	2,52 g								
1,12			1,7,10,(4),(5),(9)			1,7,12,(3),(6),(9),(10)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,12										