

Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01., 48. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerekek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Tejescskávé, Vajkrém magyaros, Lilahagyma, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Edami sajt, Margarin Delma TM, Uborka, Rozskenyér									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 231,34 Kcal / 967,00 KJ			Energia: 195,17 Kcal / 815,81 KJ			Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 446,03 Kcal / 1 864,41 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	
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	18,77 g	11,52 g	6,67 g	17,54 g	10,39 g	3,31 g	13,00 g	16,35 g	2,70 g	19,64 g	16,20 g	8,70 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,20 g	15,30 g	1,50 g	60,05 g	16,16 g	1,37 g	55,23 g	14,72 g	1,39 g	43,50 g	13,80 g	0,30 g	52,49 g	9,65 g	2,23 g									
1,7			1,7			1,3,7,10			1,7,(5),(6)			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerekek 15 évtől	Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, TV paprika			Keksz MeseFit Zab, Natúr joghurt			Perc 60 g, Alma			Korpás zsemle, TV paprika, Kenőmájás Gyulai			Actimel ivójoghurt, Rozsos zsemle									
		Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 KJ			Energia: 86,97 Kcal / 363,53 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 250,70 Kcal / 1 047,93 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	
		8,07 g	7,06 g	1,92 g	7,28 g	11,52 g	6,20 g	8,78 g	6,94 g	2,86 g	7,06 g	6,86 g	2,79 g	7,84 g	2,06 g	1,21 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,95 g	0,15 g	1,14 g	32,56 g	15,84 g	0,39 g	60,31 g	4,62 g	0,03 g	20,56 g	0,03 g	1,04 g	49,30 g	12,32 g	0,94 g									
1			1,7,(3),(5),(8)			-			1,6,10			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerekek 15 évtől	Karfiollevés, Bolognai spagetti, Reszelt sajt, Alma			Francia hagymaleves, Sajtós cruton, Sült csirkecomb, Vajas törtburgonya, Csemege uborka			Húsgombóclevés, Sült debreceni, Lencsefőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi			Mentás körtelevés, Sokmagos rántott hal, Petrezselymes jázminrizs, Remulade mártás			Húsleves gazdagon, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya ½, Teljeskiőrlésű kenyér									
		Energia: 793,49 Kcal / 3 316,79 KJ			Energia: 1 060,29 Kcal / 4 432,01 KJ			Energia: 793,73 Kcal / 3 317,79 KJ			Energia: 1 262,65 Kcal / 5 277,88 KJ			Energia: 618,55 Kcal / 2 585,54 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	
		36,80 g	20,86 g	9,31 g	64,82 g	39,48 g	14,40 g	46,64 g	41,81 g	18,11 g	38,27 g	65,18 g	12,29 g	34,21 g	20,88 g	7,51 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107,09 g	9,59 g	0,78 g	107,62 g	6,99 g	2,12 g	94,86 g	13,10 g	2,41 g	128,15 g	11,75 g	1,58 g	92,47 g	4,86 g	0,62 g									
1,7,9,(3),(6),(10)			1,7,10			1,3,6,7,9,10,(5),(8),(11)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11)			1,3,9,(6)											
Uzsonna	(00124) Gyerekek 15 évtől	Müzliszelet, Gyümölcslé 200 ml 100%			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, TV paprika			Uborka, Zsemle, Edami sajt, Margarin Delma TM			Sajtós rúd, Alma			Pizzás csiga 100 g									
		Energia: 174,60 Kcal / 729,83 KJ			Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 269,09 Kcal / 1 124,80 KJ			Energia: 86,97 Kcal / 363,53 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	
		2,12 g	2,20 g	0,86 g	9,15 g	4,06 g	1,08 g	12,17 g	9,47 g	5,31 g	4,08 g	16,37 g	4,47 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	Szénhidrát	Cukor	Só
37,20 g	28,60 g	0,03 g	20,95 g	0,12 g	1,18 g	32,82 g	0,32 g	1,25 g	34,36 g	0,00 g	1,02 g	44,00 g	5,10 g	1,30 g									
1,5,6,(7),(8),(11)			1			1,7			1,7,(6),(12)			1,3,6,7											
Vacsora	(00124) Gyerekek 15 évtől	Zöldborsófőzelék, Főtt tojás 1db, Teljeskiőrlésű kenyér			Tejberizs fahéjszórás			Gombapaprikás, Galuska köret			Citromos tea, Melegszendvics sonkakrém			Zsemle, Margarin Delma TM, Csemege szalámi, TV paprika									
		Energia: 475,73 Kcal / 1 988,55 KJ			Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 KJ			Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 KJ			Energia: 319,99 Kcal / 1 337,56 KJ			Energia: 560,16 Kcal / 2 341,47 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	
		27,76 g	12,65 g	2,86 g	16,60 g	8,67 g	4,72 g	22,19 g	15,18 g	3,64 g	28,57 g	23,93 g	14,89 g	15,81 g	25,20 g	10,02 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,36 g	19,60 g	0,73 g	98,92 g	53,33 g	0,38 g	93,85 g	2,26 g	0,47 g	88,27 g	10,97 g	3,06 g	65,64 g	0,64 g	3,06 g									
1,3,7,(9)			7			1,3,7,(4),(5),(9)			1,7,12			1											