

Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08., 49. hét																							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávét, Ökörszem			Gyümölcsstea, Párizsi baromfi, Margarín Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Körtett túró, TV paprika			Tej 3 dl, Vajkrém magyaros, Magvas zsemle, Retek			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér									
		Energia: 154,67 Kcal / 646,52 KJ			Energia: 113,99 Kcal / 476,48 KJ			Energia: 293,39 Kcal / 1 226,37 KJ			Energia: 220,22 Kcal / 920,52 KJ			Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 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	
		18,94 g	26,11 g	9,28 g	13,21 g	10,24 g	2,76 g	11,40 g	5,60 g	3,12 g	21,61 g	13,27 g	8,18 g	22,45 g	27,48 g	10,98 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
56,55 g			39,27 g			47,87 g			77,24 g			56,02 g			21,31 g			21,31 g			21,31 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
25,40 g			0,81 g			2,76 g			14,80 g			14,52 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1,08 g			1,90 g			1,92 g			2,38 g			3,87 g			0,59 g			0,59 g			0,59 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,12			1,7,12			1,7			1,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsjoghurt, Korpás stangli			Kockasajt, Paradicsom, Magvas zsemle			Kakaós csiga			Natúr joghurt, Korpás kifli			Trappista sajt szeletelt, Pritamin/kaliforniai, Korpás zsemle, Margarín Delma TM									
		Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 248,21 Kcal / 1 037,52 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 38,42 Kcal / 160,60 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	
		13,99 g	5,14 g	2,82 g	7,48 g	3,07 g	1,83 g	3,70 g	11,85 g	0,00 g	9,11 g	4,81 g	2,84 g	5,42 g	3,55 g	1,21 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
62,97 g			32,72 g			29,70 g			30,16 g			21,31 g			21,31 g			21,31 g			21,31 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
20,70 g			0,74 g			0,00 g			6,72 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g			0,00 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1,28 g			1,15 g			0,00 g			0,70 g			0,59 g			0,59 g			0,59 g			0,59 g		
1,7			1,7			1,7,(5),(6)			1,7			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Húsleves gazdagon, Chilis bab, Teljeskiőrlésű kenyér			Fokhagyma krémleves, levesgyöngy, Budapest csirkeragu, Bulgur, Alma			Orjaleves, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka, Csokimikulás, Mandarin, Szaloncukor			Fahéjas szilvaleves, Óvári sertés szelet, Rizibizi			Nyírségi gombóclevés, Diós/mákos metélt, Alma									
		Energia: 802,20 Kcal / 3 353,20 KJ			Energia: 819,17 Kcal / 3 424,13 KJ			Energia: 1 433,91 Kcal / 5 993,74 KJ			Energia: 691,47 Kcal / 2 890,34 KJ			Energia: 1 126,01 Kcal / 4 706,72 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	
		56,34 g	26,69 g	8,99 g	45,17 g	26,08 g	6,46 g	43,19 g	71,61 g	24,70 g	33,37 g	26,23 g	9,55 g	34,13 g	44,30 g	8,71 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
127,10 g			112,41 g			149,28 g			76,81 g			139,74 g			139,74 g			139,74 g			139,74 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
8,20 g			5,99 g			43,43 g			22,29 g			41,29 g			41,29 g			41,29 g			41,29 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1,91 g			1,05 g			3,79 g			1,23 g			0,76 g			0,76 g			0,76 g			0,76 g		
1,9,(3),(6),(7),(10)			1,3,5,7,(4),(9)			1,3,6,7,9,10			7,(1),(3),(6),(9),(10)			1,7,8,9,(3)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Zsemle, Sajtkrém natúr, Retek			Actimel ivójoghurt, Müzliszelet			Korpás zsemle, Mozzarella sajt, Margarín Delma TM, Lilahagyma			Mandarin, Pogácsa kif.			Perec 60 g, Ivójoghurt db									
		Energia: 209,78 Kcal / 876,88 KJ			Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ			Energia: 116,57 Kcal / 487,26 KJ			Energia: 533,21 Kcal / 2 228,82 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 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	
		6,69 g	4,75 g	2,91 g	3,92 g	3,70 g	1,86 g	11,85 g	8,95 g	4,56 g	9,75 g	21,05 g	10,40 g	13,37 g	12,73 g	5,99 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
34,12 g			26,60 g			22,24 g			74,90 g			65,26 g			65,26 g			65,26 g			65,26 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
1,76 g			18,90 g			0,30 g			1,10 g			1,71 g			1,71 g			1,71 g			1,71 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
0,88 g			0,12 g			0,68 g			0,68 g			0,68 g			0,68 g			0,68 g			0,68 g		
1,7			1,5,6,7,(8),(11)			1,7			1,3,7			7,(1)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gránátos kocka másként, Csemege uborka			Halrudacska, Petrezselymes rizs, Tzatziki saláta			Borsó paprikás, Galuska köret			Tejbedara fahéjszórás			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Császárszemes, Uzsonna (toust) gépsonka, Margarín Delma TM, TV paprika									
		Energia: 725,81 Kcal / 3 033,89 KJ			Energia: 847,84 Kcal / 3 543,97 KJ			Energia: 757,06 Kcal / 3 164,51 KJ			Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ			Energia: 436,72 Kcal / 1 825,49 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	
		27,21 g	21,79 g	8,25 g	34,63 g	20,70 g	2,39 g	24,14 g	24,76 g	8,38 g	11,07 g	5,22 g	3,09 g	15,41 g	6,47 g	2,30 g							
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
102,80 g			126,05 g			108,44 g			23,43 g			77,22 g			77,22 g			77,22 g			77,22 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
4,35 g			1,15 g			10,89 g			18,77 g			21,95 g			21,95 g			21,95 g			21,95 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1,33 g			0,17 g			0,24 g			0,33 g			1,27 g			1,27 g			1,27 g			1,27 g		
1,7,10,(3)			7			1,3,7,(4),(5),(9)			1,7			1											