

Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15., 50. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozskenyér			Citromos tea, Uborkás túrókrém, Teljeskiőrlésű kenyér			Kakaó, Kalács, Margarin Delma TM			Citromos tea, Tojáskrém, Rozskenyér, Paradicsom								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 259,26 Kcal / 1 083,71 KJ			Energia: 132,33 Kcal / 553,14 KJ			Energia: 463,70 Kcal / 1 938,27 KJ			Energia: 391,55 Kcal / 1 636,68 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	16,35 g	2,70 g	7,14 g	5,77 g	1,91 g	16,18 g	5,84 g	2,17 g	14,65 g	14,77 g	6,63 g	11,57 g	12,47 g	6,42 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	13,80 g	0,30 g	42,85 g	1,12 g	1,46 g	49,27 g	9,25 g	0,88 g	67,80 g	19,98 g	1,17 g	55,26 g	10,68 g	1,54 g								
1,7,(5),(6)			1,7,12			1,3,7,10,12			1,3,6,7			1,3,7,10,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Kenőmájás Gyulai, TV paprika, Magvas zsemle			Keksz Meseft Zab, Gyümölcslé 0,2 l 100%			Actimel ivóyoghurt, Korpás zsemle			Edami sajt, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Alma								
		Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 199,17 Kcal / 832,53 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
		9,09 g	4,00 g	1,08 g	7,87 g	6,62 g	2,87 g	3,80 g	7,32 g	3,40 g	7,07 g	2,12 g	1,06 g	13,90 g	9,28 g	5,24 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,56 g	0,12 g	1,19 g	31,92 g	0,03 g	1,45 g	47,44 g	30,72 g	0,19 g	31,42 g	11,90 g	0,54 g	48,46 g	0,00 g	1,47 g								
1			1,6,10			1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Brokkolikrémléves, Kölesgolyó GMTM, Borsos pulykatokány, Zöldséges bulgur, Alma			Magyaros zöldbabléves, Rántott halszelet, Kukoricás jázminrizs, Tartármártás			Daragaluska leves, Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Mandarin			Francia hagymaleves, Sajtos cruton, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér			Tárkonyos csirkeraguleves, Szilvátólételes nudli, Fahéjszórás, Teljeskiőrlésű kenyér								
		Energia: 728,35 Kcal / 3 044,50 KJ			Energia: 1 075,55 Kcal / 4 495,80 KJ			Energia: 742,26 Kcal / 3 102,65 KJ			Energia: 884,09 Kcal / 3 695,50 KJ			Energia: 657,75 Kcal / 2 749,40 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
		43,91 g	10,68 g	2,47 g	38,46 g	47,20 g	8,99 g	23,97 g	34,18 g	10,51 g	45,36 g	50,50 g	17,91 g	29,15 g	13,56 g	3,29 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,35 g	3,57 g	0,84 g	126,19 g	9,12 g	1,83 g	82,47 g	2,67 g	0,52 g	92,90 g	5,68 g	4,28 g	130,92 g	24,05 g	1,24 g								
1,7,(5)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11)			1,3,7,9,(4),(5),(6),(10)			1,7,(12)			1,7,(3),(6),(8),(9),(11)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivóyoghurt, Müzliszelet			Mandarin, Perc 60 g			Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Zsemle, TV paprika			Puding, Kifli								
		Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ			Energia: 107,84 Kcal / 450,77 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 231,24 Kcal / 966,58 KJ			Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 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
		3,92 g	3,70 g	1,86 g	9,39 g	7,63 g	2,86 g	9,88 g	4,51 g	2,74 g	7,85 g	6,98 g	2,07 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,60 g	18,90 g	0,12 g	65,35 g	4,62 g	0,01 g	45,64 g	20,70 g	0,72 g	33,66 g	0,47 g	1,35 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g								
1,5,6,7,(8),(11)			-			1,7			1			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott sajt, Majonéz burgonyasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Hot dog			Mákos guba, Vaníliásodó			Harcsafasírt, Görög saláta, Pita			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Császárszemes, Margarin Delma TM, Retek, Pulykasonka								
		Energia: 1 171,58 Kcal / 4 897,20 KJ			Energia: 463,09 Kcal / 1 935,72 KJ			Energia: 597,56 Kcal / 2 497,80 KJ			Energia: 500,06 Kcal / 2 090,25 KJ			Energia: 445,74 Kcal / 1 863,19 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
		33,15 g	95,62 g	34,76 g	37,48 g	37,57 g	15,60 g	21,92 g	12,12 g	4,10 g	35,02 g	29,66 g	6,62 g	14,46 g	10,13 g	2,80 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,89 g	2,07 g	6,40 g	127,99 g	6,60 g	7,09 g	99,07 g	33,22 g	0,38 g	89,48 g	1,12 g	3,09 g	74,65 g	21,90 g	1,19 g								
1,3,7,10			1,7,10,12			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,3,4,7,(6),(8),(11)			1,6,7,(9),(10)										