

Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22., 51. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Burgonyás kenyér			Gyümölcsstea, Pritamin/kaliforniai, Korpás kenyér, Körített túró			Tej 3 dl, Túrós táska			Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Citromos tea, Sajtkrém, natúr, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 245,80 Kcal / 1 027,44 KJ			Energia: 302,22 Kcal / 1 263,28 KJ			Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 124,58 Kcal / 520,74 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
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	7,36 g	6,02 g	2,11 g	11,46 g	5,76 g	3,61 g	17,60 g	24,50 g	11,80 g	11,19 g	5,49 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
64,20 g	14,90 g	2,00 g	39,75 g	0,56 g	1,23 g	49,55 g	2,84 g	1,77 g	58,30 g	24,90 g	1,20 g	53,07 g	10,53 g	1,00 g								
1,3,7			7,12			1,7,12			1,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka, Pulykasonka			Pizzás csiga 100 g			Alma, Sajtos rúd			Csirke sonka, Uborka, Korpás zsemle, Margarin Delma TM			Banán, Fatörzs								
		Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 KJ			Energia: 86,97 Kcal / 363,53 KJ			Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 399,51 Kcal / 1 669,95 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
		7,59 g	5,95 g	1,62 g	8,70 g	9,40 g	4,00 g	4,08 g	16,37 g	4,47 g	9,09 g	4,00 g	1,08 g	6,86 g	3,22 g	1,32 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,89 g	0,18 g	1,13 g	44,00 g	5,10 g	1,30 g	34,36 g	0,00 g	1,02 g	20,56 g	0,12 g	1,19 g	83,74 g	5,54 g	0,38 g								
1,6,7,(9),(10)			1,3,6,7			1,7,(6),(12)			1			1,3,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Legényfogyó leves, Tejberizs kakaósörzés			Csontleves cérnametél, Fejtett babfőzelék, Sült debreceni, Teljeskiőrlésű kenyér			Gulyásleves, Reform piskóta, Csokoládé öntet			Rántott borda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Szaloncukor, Mandarin			Gyümölcsle 1/1 100%, Csirkepaprikás, Szarvacska tészta, Vitaminálata (csalamádé)								
		Energia: 837,40 Kcal / 3 500,33 KJ			Energia: 699,49 Kcal / 2 923,87 KJ			Energia: 928,92 Kcal / 3 882,89 KJ			Energia: 829,70 Kcal / 3 468,15 KJ			Energia: 766,56 Kcal / 3 204,22 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
		31,35 g	22,16 g	10,90 g	20,62 g	31,67 g	11,98 g	28,69 g	22,00 g	6,46 g	28,83 g	13,21 g	4,41 g	34,60 g	21,22 g	3,90 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124,24 g	65,46 g	0,81 g	89,52 g	0,87 g	2,01 g	154,93 g	74,50 g	1,00 g	143,20 g	38,40 g	0,94 g	119,13 g	41,47 g	1,59 g								
1,6,7,9			1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,9,(4),(5),(6),(10)			1,3,6,10,(7),(8),(11)			1,7,(4),(5),(9),(12)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Kifli, Alma			Sajtos stangli, Natúr joghurt			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Paradicsom			Puding			Vaníliás krémtúró, Kifli								
		Energia: 245,47 Kcal / 1 026,06 KJ			Energia: 213,86 Kcal / 893,93 KJ			Energia: 78,57 Kcal / 328,42 KJ			Energia: 134,00 Kcal / 560,12 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 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
		6,63 g	3,64 g	1,99 g	10,15 g	6,80 g	4,29 g	8,82 g	6,79 g	2,01 g	3,80 g	3,80 g	2,60 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,80 g	1,40 g	0,76 g	27,17 g	6,72 g	0,97 g	32,61 g	0,15 g	1,55 g	21,40 g	18,10 g	0,18 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g								
1,7			1,3,7			1			7			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Pestós csirkemell szelet, Burgonyapüré			Almás diós guba, Vaníliásodó			Citromos tea, Hamburger			Rozskenyér, Libazsír, Lilahagyma, Tej szívósálas, Nápolyi szelet			Löncs, Zsemle, Margarin Delma TM, Paradicsom, Gyümölcsstea								
		Energia: 577,69 Kcal / 2 414,74 KJ			Energia: 842,65 Kcal / 3 522,28 KJ			Energia: 1 095,04 Kcal / 4 577,27 KJ			Energia: 785,49 Kcal / 3 283,35 KJ			Energia: 490,89 Kcal / 2 051,92 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
		30,97 g	25,44 g	5,78 g	25,94 g	18,53 g	5,71 g	34,05 g	42,48 g	15,57 g	15,38 g	44,05 g	18,21 g	15,61 g	16,19 g	5,71 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,16 g	2,48 g	0,98 g	140,82 g	62,00 g	0,45 g	141,33 g	34,08 g	4,09 g	80,68 g	16,66 g	1,76 g	68,05 g	1,20 g	2,87 g								
3,7			1,7,8,(3),(6),(9),(10)			1,3,7,10,12,(6)			1,6,7,(3),(5),(8)			1,12,(6),(7)										