

Heti étlap 2023.12.25. - 2023.12.31., 52. hét																											
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap								
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Kakaó szívószálás, Kalács, Teavaj			Tej szívószálás, Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka			Tej 3 dl, Sajtos rúd			Gyümölcsstea, Tömlőssajt 50 g, Magvas zsemle, Paradicsom			Tej 3 dl, Gabonapehely			Tej szívószálás, Kakaós csiga			Kakaó szívószálás, Croissant							
		Energia: 609,60 Kcal / 2 548,13 Kj			Energia: 312,68 Kcal / 1 307,00 Kj			Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 159,07 Kcal / 664,91 Kj			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 Kj			Energia: 327,41 Kcal / 1 368,57 Kj			Energia: 487,00 Kcal / 2 035,66 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					
		13,78 g	26,40 g	17,00 g	22,14 g	24,93 g	10,26 g	19,74 g	33,41 g	16,80 g	18,49 g	12,72 g	7,35 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	9,10 g	14,55 g	1,80 g	12,20 g	22,50 g	10,30 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				
78,86 g	28,16 g	1,07 g	47,28 g	8,70 g	2,63 g	52,58 g	13,80 g	1,17 g	65,24 g	0,56 g	3,11 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g	38,16 g	8,46 g	0,23 g	65,40 g	20,30 g	1,46 g	1,3,6,7	1,7	1,3,7	1,12	1,7,(5),(6),(8)	1,7,(5),(6)	1,7
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Keksz Mesefit Zab, Banán			Actimel ivójoghurt, Narancs			Natúr joghurt, Korpás kifli			Narancs, Perc 60 g			Sajtos stangli, Natúr joghurt			Vaníliás krémtúró, Kifli			Kockasajt, Kifli, Paradicsom							
		Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 Kj			Energia: 180,54 Kcal / 754,66 Kj			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj			Energia: 103,54 Kcal / 432,80 Kj			Energia: 213,86 Kcal / 893,93 Kj			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 Kj			Energia: 175,51 Kcal / 733,63 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					
		6,05 g	7,32 g	3,40 g	4,30 g	2,00 g	1,00 g	9,11 g	4,81 g	2,84 g	9,28 g	7,44 g	2,86 g	10,15 g	6,80 g	4,29 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g	6,05 g	3,70 g	2,00 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				
85,34 g	9,12 g	0,24 g	33,25 g	11,90 g	0,12 g	30,16 g	6,72 g	0,70 g	64,06 g	4,62 g	0,02 g	27,17 g	6,72 g	0,97 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g	28,60 g	1,40 g	0,74 g	1,7,(3),(5),(8)	7	1,7	-	1,3,7	1,7	1,7
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csontleves zöldséggel, Töltött káposzta, Kovászos kenyér, Ishler/linzer			Fokhagymás sajtos harcsa, Petrezselymes jázminrizs, Majonézes céklasaláta, Tárkonyos csirkeraguleves, Zserbó			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Paprikás burgonya, Csemege uborka, Teljeskiőrlésű kenyér			Csurgatott tojásleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Frankfurtileves, Almás diós guba, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sonkás kocka, Nápolyi szelet			Húsleves, Párolt lilakóposzta fél, Hagymás törtburgonya, Bajor sertéssült, Ishler/linzer							
		Energia: 669,41 Kcal / 2 798,13 Kj			Energia: 1 052,29 Kcal / 4 398,57 Kj			Energia: 633,90 Kcal / 2 649,70 Kj			Energia: 495,50 Kcal / 2 071,19 Kj			Energia: 809,89 Kcal / 3 385,34 Kj			Energia: 863,31 Kcal / 3 608,64 Kj			Energia: 712,27 Kcal / 2 977,29 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					
		32,59 g	26,61 g	10,18 g	55,84 g	33,03 g	7,69 g	28,23 g	29,02 g	8,28 g	23,83 g	20,61 g	4,90 g	30,49 g	23,55 g	6,93 g	34,11 g	34,08 g	15,99 g	37,61 g	27,45 g	7,91 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				
109,85 g	15,53 g	5,09 g	127,75 g	9,43 g	2,53 g	107,51 g	26,98 g	3,19 g	62,81 g	8,56 g	1,03 g	146,30 g	45,68 g	1,30 g	109,08 g	30,48 g	3,23 g	115,62 g	21,17 g	3,66 g	1,3,5,7,9,(6),(10),(12)	1,3,4,7,8,9,10,(5),(6)	1,10,(4),(5),(6),(7),(9)	1,3,10,(4),(5),(7),(9)	1,7,8,(3),(9),(10)	1,6,7,(3),(5),(8)	1,3,7,9,(10)
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Puding			Gyümölcsrizs			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Retek			Túrós táska			Pizzás csiga 100 g, Mandarin			Banán, Pogácsa klf.			Puding, Keksz Mesefit Zab, Narancs							
		Energia: 134,00 Kcal / 560,12 Kj			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj			Energia: 54,34 Kcal / 227,14 Kj			Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 Kj			Energia: 420,21 Kcal / 1 756,48 Kj			Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 Kj			Energia: 409,65 Kcal / 1 712,34 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					
		3,80 g	3,80 g	2,60 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g	9,09 g	4,00 g	1,08 g	8,30 g	20,00 g	9,10 g	10,45 g	10,15 g	4,00 g	6,33 g	16,37 g	4,47 g	7,98 g	11,58 g	6,00 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				
21,40 g	18,10 g	0,18 g	37,40 g	26,20 g	0,46 g	20,60 g	0,12 g	1,22 g	44,50 g	11,10 g	0,90 g	68,50 g	5,10 g	1,31 g	77,36 g	0,00 g	1,05 g	65,79 g	27,22 g	0,38 g	7	3,7	1	1,7	1,3,6,7	1,7,(6),(12)	1,7,(3),(5),(8)
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea, Téliszalámi, Margarin Delma TM, Rozskenyér, TV paprika			Főtt füstölt tarja, Mustár, Kovászos kenyér, Gyümölcsstea			Citromos tea, Hamburger			Tej szívószálás, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, TV paprika, Rozskenyér			Gyümölcsstea, Császárzsemle, Margarin Delma TM, Uzsonna (toust) gépsonka, Pritamin/kaliforniai			Citromos tea, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Tepertőkrém			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Mustár, Kovászos kenyér							
		Energia: 583,05 Kcal / 2 437,15 Kj			Energia: 442,89 Kcal / 1 851,28 Kj			Energia: 1 095,04 Kcal / 4 577,27 Kj			Energia: 468,00 Kcal / 1 956,24 Kj			Energia: 356,34 Kcal / 1 489,50 Kj			Energia: 658,18 Kcal / 2 751,19 Kj			Energia: 650,65 Kcal / 2 719,72 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					
		19,72 g	26,46 g	10,35 g	21,42 g	13,31 g	4,43 g	34,05 g	42,48 g	15,57 g	19,13 g	14,90 g	5,10 g	14,39 g	6,48 g	2,31 g	12,61 g	34,09 g	13,36 g	22,84 g	28,51 g	11,01 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				
63,54 g	9,79 g	3,61 g	60,72 g	2,49 g	4,34 g	141,33 g	34,08 g	4,09 g	63,52 g	9,41 g	2,93 g	56,87 g	0,91 g	1,27 g	69,35 g	9,29 g	1,87 g	71,11 g	11,13 g	4,74 g	1,12	1,10,12	1,3,7,10,12,(6)	1,7	1,12	1,7,10,12	1,10,12