

Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12., 2. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Croissant			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér			Citromos tea, Margarin Delma TM, Trappista sajt szeletelt, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tej 3 dl, Cékla krém, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin/kaliforniai			Tej 3 dl, Gabonapehely									
		Energia: 501,67 Kcal / 2 096,98 KJ			Energia: 583,45 Kcal / 2 438,82 KJ			Energia: 86,38 Kcal / 361,07 KJ			Energia: 303,64 Kcal / 1 269,22 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 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	
		15,70 g	24,01 g	10,81 g	20,96 g	27,14 g	10,92 g	9,13 g	4,19 g	1,39 g	18,31 g	21,26 g	13,57 g	13,10 g	12,00 g	3,35 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
62,25 g	16,91 g	1,51 g	60,51 g	15,08 g	4,29 g	48,53 g	9,09 g	0,97 g	57,10 g	15,40 g	1,33 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g									
1,7			1,12			1,7,12			1,7			1,7,(5),(6),(8)											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Paradicsom, Korpás zsemle, Kockasajt			Körített túró, Zsemle, TV paprika			Pogácsa klif.			Actimel ivóyoghurt, Müzsizetlet			Rozsos zsemle, Margarin Delma TM, Uzsonna (toust) gépsonka, Uborka									
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 215,64 Kcal / 901,38 KJ			Energia: 416,00 Kcal / 1 738,88 KJ			Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ			Energia: 230,33 Kcal / 962,78 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	
		6,67 g	3,31 g	1,75 g	8,01 g	4,23 g	2,55 g	8,00 g	20,30 g	10,40 g	3,92 g	3,70 g	1,86 g	8,66 g	3,61 g	1,47 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
21,36 g	0,74 g	0,74 g	35,76 g	1,55 g	1,19 g	50,40 g	1,10 g	1,70 g	26,60 g	18,90 g	0,12 g	39,58 g	0,63 g	1,59 g									
1,7			1,7			1,3,7			1,5,6,7,(8),(11)			1											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lencseleves füstölt hússal, Darásmetélt Barackíz, Alma			Reszeltészta leves, Tököfzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér			Magyaros burgonyaleves, Csöbnsült húsos brokkoli, Mandarin, Korpás kenyér			Paradicsom leves betűtészta, Tavaszi rizseshús, Vitaminaláta (csalamádé)			Vegyes gyümölcsleves, Bajor sertéssült, Petrezselymes burgonya, Párolt lilakáposzta fél									
		Energia: 770,34 Kcal / 3 220,02 KJ			Energia: 392,72 Kcal / 1 641,57 KJ			Energia: 805,17 Kcal / 3 365,61 KJ			Energia: 715,31 Kcal / 2 990,00 KJ			Energia: 710,40 Kcal / 2 969,47 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	
		32,70 g	18,48 g	6,44 g	24,72 g	21,12 g	6,31 g	40,56 g	29,84 g	12,31 g	26,28 g	18,30 g	5,45 g	29,37 g	21,47 g	6,80 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
117,46 g	15,23 g	2,12 g	61,49 g	9,72 g	0,96 g	86,71 g	7,39 g	1,21 g	107,58 g	14,58 g	0,99 g	70,71 g	10,69 g	0,58 g									
1,7,9,10,(3)			1,3,7,9,(4),(5)			1,3,7,9,(4),(5),(10)			1,3,5,7,9,(12)			1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(12)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivóyoghurt, Perc 60g			Banán, Keks MeseFit Zab			Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka, Csirke sonka			Edami sajt, Margarin Delma TM, Retek, Korpás zsemle			Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli									
		Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 KJ			Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 115,84 Kcal / 484,21 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 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	
		10,58 g	8,44 g	3,86 g	6,05 g	7,32 g	3,40 g	9,09 g	4,00 g	1,08 g	12,39 g	9,55 g	5,16 g	9,88 g	4,51 g	2,74 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
54,81 g	16,52 g	0,10 g	85,34 g	9,12 g	0,24 g	20,56 g	0,12 g	1,19 g	20,15 g	0,00 g	1,07 g	45,64 g	20,70 g	0,72 g									
7			1,7,(3),(5),(8)			1			1			1,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi Húsgolyó csirke, Bulgur			Sajtos makaróni füstölt sajt			Halrudacska, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Citromos tea, Hot dog, Tejszelet			Császárszemle, Margarin Delma TM, TV paprika, Túró Rudi, Csemege szalámi									
		Energia: 649,25 Kcal / 2 713,87 KJ			Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 KJ			Energia: 606,58 Kcal / 2 535,50 KJ			Energia: 619,85 Kcal / 2 590,97 KJ			Energia: 653,26 Kcal / 2 730,63 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	
		43,34 g	17,97 g	4,44 g	26,04 g	26,40 g	12,11 g	27,53 g	13,48 g	0,21 g	39,79 g	45,37 g	20,20 g	20,69 g	35,04 g	16,20 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
83,83 g	3,20 g	0,74 g	76,90 g	0,56 g	1,77 g	87,73 g	2,94 g	0,52 g	146,09 g	23,43 g	7,26 g	63,57 g	11,00 g	2,18 g									
1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			1,7			10			1,7,10,12,(3),(6)			1,6,7,(5),(8)											