

Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19., 3. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Pogácsa klf.			Zabkása			Tejeskávé, Löncs, Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér, TV paprika			Gyümölcsstea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek			Kakaó, Kalács, Margarin Delma TM								
		Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 485,41 Kcal / 2 029,01 KJ			Energia: 84,83 Kcal / 354,59 KJ			Energia: 463,70 Kcal / 1 938,27 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
		17,50 g	24,81 g	13,11 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	22,47 g	16,65 g	6,82 g	12,59 g	5,82 g	3,18 g	14,65 g	14,77 g	6,63 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,25 g	16,51 g	2,01 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	61,31 g	15,41 g	3,11 g	42,43 g	2,20 g	1,54 g	67,80 g	19,98 g	1,17 g								
1,3,7			1,7			1,7,(6)			1,7,12			1,3,6,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, TV paprika, Korpás zsemle			Edami sajt, Rozsos zsemle, Margarin Delma TM, Alma,			Actimel ivójoghurt, Korpás kifli			Zsemle, Margarin Delma TM, Miniméz 25 g			Korpás zsemle, Kockasajt, Paradicsom								
		Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 372,87 Kcal / 1 558,60 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 269,51 Kcal / 1 126,55 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 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
		8,07 g	7,06 g	1,92 g	13,86 g	9,46 g	5,31 g	7,43 g	2,11 g	1,04 g	4,19 g	2,54 g	0,81 g	6,67 g	3,31 g	1,75 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,95 g	0,15 g	1,14 g	54,98 g	0,42 g	1,46 g	35,44 g	11,90 g	0,59 g	56,46 g	24,62 g	0,74 g	21,36 g	0,74 g	0,74 g								
1			1,7			1,7			1			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertésragu leves, Piskótakocka db 80g, Csokoládé öntet, Alma			Csurgatott tojásleves, Vadas pulykaragu, Rövidcső teszta			Karalábéleves zöldséggel, Sajtmarctásos harcsafilé, Jázminrizs, Mandarin			Csontleves cérnametelt, Sárgaborsó főzelék, Sült debreceni, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi			Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Fűszeres csirkecombfilé, Vajas törtburgonya, Céklaaláta								
		Energia: 1 246,42 Kcal / 5 210,04 KJ			Energia: 668,98 Kcal / 2 796,34 KJ			Energia: 839,17 Kcal / 3 507,73 KJ			Energia: 587,40 Kcal / 2 455,33 KJ			Energia: 786,12 Kcal / 3 285,98 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
		24,15 g	48,61 g	4,11 g	43,35 g	16,25 g	4,49 g	37,61 g	24,53 g	9,68 g	30,87 g	31,12 g	14,10 g	46,96 g	30,47 g	11,39 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
163,44 g	34,08 g	0,31 g	85,84 g	1,73 g	1,18 g	121,55 g	4,02 g	1,19 g	81,10 g	12,61 g	2,00 g	88,87 g	4,79 g	6,42 g								
1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,10			1,4,7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10)			1,7,10,(3),(5),(6),(8),(11)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Perec 60g			Puding, Kifli			Pizzás csavart rúd 100 g			Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Alma, Magvas zsemle			Rétes klf.								
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 116,13 Kcal / 485,42 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 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
		12,58 g	12,19 g	6,31 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g	12,10 g	3,50 g	5,47 g	6,93 g	3,22 g	1,28 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,51 g	10,32 g	0,15 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g	50,43 g	0,00 g	2,56 g	48,36 g	0,00 g	1,03 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g								
7			1,7			1,7			1,7			-										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Parajfőzelék, Pírtott burgonya, Főtt tojás 1 db			Citromos tea, Májás hurka, Csemege uborka, Teljeskiőrlésű kenyér			Gombapaprikás, Galuska köret			Tejbedara fahéjszórással			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, TV paprika, Zsemle								
		Energia: 527,78 Kcal / 2 206,12 KJ			Energia: 460,35 Kcal / 1 924,26 KJ			Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 KJ			Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ			Energia: 706,52 Kcal / 2 953,25 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
		20,57 g	18,70 g	3,35 g	29,65 g	11,51 g	4,36 g	22,19 g	15,18 g	3,64 g	11,07 g	5,22 g	3,09 g	18,73 g	30,23 g	12,12 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,27 g	5,87 g	0,61 g	77,04 g	15,55 g	4,91 g	93,85 g	2,26 g	0,47 g	23,43 g	18,77 g	0,33 g	88,57 g	22,24 g	3,47 g								
1,3,7			1,10,12			1,3,7,(4),(5),(9)			1,7			1										