

Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26., 4. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Pizzás csavart rúd 100 g			Gyümölcsstea, Sajtkrém natúr, Pritamin/kaliforniai, Rozskenyér			Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Tej 3 dl, Túrós táska			Gyümölcsstea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika								
		Energia: 154,67 Kcal / 646,52 KJ			Energia: 299,71 Kcal / 1 252,79 KJ			Energia: 139,74 Kcal / 584,11 KJ			Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 149,01 Kcal / 622,86 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
		21,60 g	8,01 g	8,18 g	9,91 g	6,43 g	3,62 g	13,00 g	5,84 g	3,18 g	17,60 g	24,50 g	11,80 g	13,07 g	12,87 g	6,46 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,28 g	15,41 g	2,87 g	48,63 g	3,04 g	1,49 g	54,63 g	10,73 g	1,51 g	58,30 g	24,90 g	1,20 g	41,57 g	1,59 g	1,11 g								
1,7			1,7,12			1,7,12			1,7			1,3,7,10,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájás Gyulai, Korpás zsemle, TV paprika			Csirkesonka, Margarin Delma TM, Uborka, Magvas zsemle			Alma, Búrkifli			Edami sajt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle			Kockasajt, Sajtos stangli								
		Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 422,97 Kcal / 1 768,01 KJ			Energia: 118,77 Kcal / 496,46 KJ			Energia: 163,64 Kcal / 684,02 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
		7,06 g	6,86 g	2,79 g	9,90 g	3,76 g	1,16 g	9,10 g	8,70 g	2,80 g	12,39 g	9,58 g	5,17 g	7,77 g	5,23 g	3,17 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	0,03 g	1,04 g	31,92 g	0,12 g	1,60 g	71,60 g	14,40 g	0,83 g	20,80 g	0,00 g	1,03 g	21,19 g	0,74 g	1,06 g								
1,6,10			1			1,3,7,(8)			1,7			1,3,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Mákos metélt, Alma			Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertéssült, Teljeskiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Rántott borda, Jázmínrizs, Csemege uborka			Zöldséges brokkolileves, Pincepörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér, Céklasaláta			Fahéjas alma-körte leves, Zöldborsós pulykaragu, Bulgur, Narancs								
		Energia: 873,70 Kcal / 3 652,07 KJ			Energia: 442,92 Kcal / 1 851,41 KJ			Energia: 891,19 Kcal / 3 725,17 KJ			Energia: 629,73 Kcal / 2 632,27 KJ			Energia: 786,96 Kcal / 3 289,49 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
		30,75 g	34,63 g	6,83 g	44,52 g	17,17 g	5,20 g	33,31 g	21,86 g	8,13 g	31,30 g	27,27 g	7,84 g	35,58 g	12,79 g	4,10 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,12 g	37,79 g	1,39 g	61,63 g	3,34 g	1,13 g	135,02 g	8,20 g	2,00 g	100,43 g	6,19 g	1,95 g	126,65 g	12,48 g	0,37 g								
1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,10,(6),(8),(11)			1,9,10,(3),(4),(5),(6),(7)			1,7,(3),(6),(9),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsjoghurt, Kifli			Sajtos rúd, Kiwi			Löncs, Margarin Delma TM, TV paprika, Korpás zsemle			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Zsemle, Uborka			Vaníliás krémtúró, Kifli								
		Energia: 283,76 Kcal / 1 186,12 KJ			Energia: 152,25 Kcal / 636,41 KJ			Energia: 102,62 Kcal / 428,95 KJ			Energia: 228,89 Kcal / 956,76 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
		8,90 g	4,91 g	3,01 g	12,94 g	30,41 g	14,10 g	8,79 g	9,31 g	3,10 g	7,79 g	6,92 g	2,07 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
48,86 g	21,36 g	0,67 g	67,03 g	0,00 g	0,90 g	20,95 g	0,00 g	1,36 g	33,27 g	0,47 g	1,36 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g								
1,7			1,3,7			1,(6),(7)			1			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott sajt, Burgonyapüré			Szilvatölteletes nudli, Tejfölös öntet			Háromsajt mártás, Galuska köret			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Hamburger			Csemege karaj, Császárzsemle, Tej szívoszálas, Margarin Delma TM, Retek								
		Energia: 1 090,95 Kcal / 4 560,17 KJ			Energia: 547,59 Kcal / 2 288,93 KJ			Energia: 764,54 Kcal / 3 195,78 KJ			Energia: 1 142,29 Kcal / 4 774,77 KJ			Energia: 424,27 Kcal / 1 773,45 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
		28,77 g	82,39 g	33,45 g	13,65 g	13,06 g	5,49 g	30,06 g	28,78 g	14,39 g	34,86 g	42,47 g	15,57 g	25,11 g	8,05 g	3,26 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,04 g	2,30 g	5,14 g	91,55 g	12,35 g	0,45 g	95,00 g	3,84 g	1,25 g	154,60 g	46,59 g	4,10 g	62,73 g	8,46 g	1,58 g								
7,(1)			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,3,5,7			1,3,7,10,(6)			1,7,(6)										