

Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02., 5. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Croissant			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Briós 100 g			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Zsemle, Paradicsom			Tej 3 dl, Vajkrém magyaros, Sajtos stangli, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 501,67 Kcal / 2 096,98 KJ			Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 KJ			Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 KJ			Energia: 380,44 Kcal / 1 590,24 KJ			Energia: 490,75 Kcal / 2 051,34 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
		15,70 g	24,01 g	10,81 g	22,45 g	27,48 g	10,98 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	10,20 g	6,62 g	2,53 g	23,14 g	17,85 g	10,89 g						
		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	56,02 g	14,52 g	3,87 g	70,60 g	23,10 g	1,10 g	67,53 g	1,20 g	1,59 g	59,32 g	14,80 g	2,19 g								
1,7			1,12			1,3,6,7			1,7,12			1,3,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Edami sajt, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Paradicsom			Kefir db, Pereg 60 g			Zala felvágott, Margarin Delma TM, Uborka, Korpás zsemle			Gyümölcsjoghurt, KeksZ MeseFit Zab			Kenőmájás Gyulai, Rozsos zsemle, Uborka								
		Energia: 118,77 Kcal / 496,46 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 86,93 Kcal / 363,37 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 244,13 Kcal / 1 020,46 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
		12,39 g	9,58 g	5,17 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	8,49 g	8,05 g	2,88 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	7,77 g	6,74 g	2,94 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,80 g	0,00 g	1,03 g	48,51 g	10,32 g	0,15 g	20,29 g	0,00 g	1,19 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	38,05 g	0,45 g	1,45 g								
1,7			7			1,6			1,7,(3),(5),(8)			1,6,10										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Fejtett bableves füstölt hússal, Teljeskiőrlésű kenyér, Tejberizs kakaó szórással			Karfiolleves, Parajfőzelék, Főtt burgonya felezett, Főtt tojás 1db, Rozskenyér			Húsgombóclevés, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt, Banán			Gulyásleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Túrós táska			Csontleves cérnámetélttel, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér								
		Energia: 885,00 Kcal / 3 699,30 KJ			Energia: 618,96 Kcal / 2 587,25 KJ			Energia: 960,44 Kcal / 4 014,64 KJ			Energia: 1 026,99 Kcal / 4 292,82 KJ			Energia: 545,53 Kcal / 2 280,32 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
		37,68 g	20,97 g	9,19 g	25,61 g	18,29 g	3,37 g	46,00 g	21,23 g	8,15 g	33,05 g	54,25 g	21,47 g	35,01 g	34,16 g	12,54 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
163,08 g	63,49 g	2,99 g	85,37 g	7,96 g	1,50 g	142,74 g	5,69 g	1,38 g	139,78 g	24,11 g	2,57 g	56,24 g	2,25 g	3,63 g								
1,3,6,7,9			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)			1,3,7,9,(4),(5)			1,7,9,(3),(6),(10),(12)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Alma, Actimel ivójoghurt			Uzsonna (toust) gépsonka, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, TV paprika			Natúr joghurt, Pogácsa klif.			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Retek			Mandarin, Gyümölcsrizs								
		Energia: 163,97 Kcal / 685,39 KJ			Energia: 232,68 Kcal / 972,60 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 73,82 Kcal / 308,57 KJ			Energia: 331,21 Kcal / 1 384,46 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	1,50 g	1,00 g	8,72 g	3,67 g	1,47 g	7,56 g	20,57 g	7,27 g	7,86 g	6,98 g	1,92 g	7,75 g	5,15 g	2,80 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,50 g	11,90 g	0,13 g	39,97 g	0,63 g	1,58 g	23,58 g	6,72 g	1,20 g	20,33 g	0,15 g	1,16 g	61,90 g	26,20 g	0,47 g								
7			1			1,7,(6),(12)			1			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Halrudacska, Burgonyapüré, Céklasaláta			Túrós csusza, Tejfőlös öntet natúr			Rántott karfiol, Jázminrizs, Majonéz			Zöldborsófőzelék, Csibefasírt, Kovászos kenyér			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Pulykasonka, Margarin Delma TM, Zsemle, TV paprika								
		Energia: 706,62 Kcal / 2 953,67 KJ			Energia: 583,09 Kcal / 2 437,32 KJ			Energia: 557,30 Kcal / 2 329,51 KJ			Energia: 910,30 Kcal / 3 805,05 KJ			Energia: 533,16 Kcal / 2 228,61 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
		29,72 g	19,81 g	3,49 g	25,45 g	18,22 g	8,11 g	13,00 g	16,74 g	2,11 g	44,22 g	23,51 g	4,12 g	15,61 g	11,80 g	3,54 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,16 g	5,66 g	0,80 g	78,51 g	0,00 g	0,19 g	85,37 g	4,64 g	0,60 g	126,73 g	20,56 g	1,78 g	89,98 g	22,60 g	2,67 g								
7,10			1,7,(3)			1,3,10,(6),(7),(8),(11)			1,3,7,(6),(8),(9),(11)			1,6,7,(9),(10)										