

Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16., 7. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Tej 3 dl, Vajas kifli, Paradicsom			Gyümölcsstea, Körített túró, Kukoricás kenyér, Pritamin/kaliforniai			Gyümölcsstea, Kenőmájás Gyulai, Zsemle, TV paprika			Kakaó, Teavaj, Kalács								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 400,87 Kcal / 1 675,64 KJ			Energia: 274,65 Kcal / 1 148,04 KJ			Energia: 413,67 Kcal / 1 729,14 KJ			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 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
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	10,11 g	32,64 g	22,68 g	11,03 g	4,95 g	2,61 g	12,14 g	9,47 g	4,06 g	14,70 g	26,77 g	16,83 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,20 g	14,90 g	2,00 g	16,84 g	13,92 g	0,34 g	46,30 g	1,79 g	2,14 g	67,11 g	1,24 g	2,10 g	67,80 g	20,04 g	1,02 g								
1,3,7			1,7			1,7,12			1,6,10,12			1,3,6,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Gyümölcsjoghurt, Kakaós csiga			Tejszelet, Banán			Kefir db, Sajtos stangli			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Uborka								
		Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 398,21 Kcal / 1 664,52 KJ			Energia: 328,00 Kcal / 1 371,04 KJ			Energia: 218,46 Kcal / 913,16 KJ			Energia: 75,53 Kcal / 315,72 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
		9,09 g	4,00 g	1,08 g	8,95 g	15,75 g	2,70 g	4,80 g	7,80 g	4,60 g	10,47 g	7,85 g	4,94 g	8,79 g	7,28 g	2,01 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	0,12 g	1,19 g	51,90 g	20,70 g	0,23 g	57,90 g	8,30 g	0,21 g	26,15 g	5,70 g	0,91 g	26,09 g	0,15 g	1,29 g								
1			1,7,(5),(6)			1,7,(3),(6)			1,3,7			1,(6),(7)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr, Narancs			Karlábéleves zöldséggel, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka			Csurgatott tojásleves, Finomfőzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halszelet, Jázminrizs, Tartármártás			Bazsalikomos paradicsomleves, Fokhagymás csirkescsók, Karottás bulgur								
		Energia: 952,39 Kcal / 3 980,99 KJ			Energia: 1 096,76 Kcal / 4 584,46 KJ			Energia: 644,97 Kcal / 2 695,97 KJ			Energia: 1 078,71 Kcal / 4 509,01 KJ			Energia: 623,24 Kcal / 2 605,14 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
		42,76 g	33,98 g	12,10 g	37,38 g	72,43 g	23,40 g	37,17 g	27,44 g	7,87 g	35,20 g	40,64 g	9,88 g	46,22 g	6,49 g	1,24 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119,97 g	2,09 g	0,59 g	78,96 g	8,37 g	3,09 g	93,26 g	15,35 g	1,63 g	113,41 g	11,94 g	1,40 g	92,59 g	7,68 g	0,84 g								
1,3,7,9,(4),(5)			1,3,7,10,(6)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,4,7,10,(6),(8),(9),(11),(12)			1,3										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsle 0,2 l 100%, Keksz Mesefit Zab			Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Alma			Pulykasonka, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Uborka			Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Mandarín			Gyümölcsrizs								
		Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 KJ			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ			Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 146,37 Kcal / 611,83 KJ			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 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
		3,80 g	7,32 g	3,40 g	13,15 g	10,60 g	5,74 g	8,40 g	5,71 g	1,70 g	7,65 g	4,49 g	1,29 g	6,00 g	4,40 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
47,44 g	30,72 g	0,19 g	37,46 g	0,00 g	0,55 g	32,25 g	0,18 g	1,54 g	49,53 g	0,00 g	0,74 g	37,40 g	26,20 g	0,46 g								
1,7,(3),(5),(8)			1			1,6,7,(9),(10)			1,7,(6)			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsstea, Hot dog			Vöröslencse bolognai			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Pizza			Tejbedara fahéjszórat			Gyümölcsstea, Főtt füstölt tarja, Margarin Delma TM, Zsemle, TV paprika								
		Energia: 463,09 Kcal / 1 935,72 KJ			Energia: 773,17 Kcal / 3 231,85 KJ			Energia: 803,84 Kcal / 3 360,05 KJ			Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ			Energia: 474,91 Kcal / 1 985,12 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
		37,48 g	37,57 g	15,60 g	41,20 g	10,58 g	5,26 g	35,24 g	14,82 g	8,70 g	11,07 g	5,22 g	3,09 g	20,03 g	14,84 g	5,34 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,99 g	6,60 g	7,09 g	128,69 g	8,01 g	0,61 g	127,45 g	29,07 g	2,80 g	23,43 g	18,77 g	0,33 g	66,97 g	1,31 g	3,38 g								
1,7,10,12			1,7,(6)			1,7			1,7			1,12										