

Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23., 8. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Kovászos kenyér			Tej 3 dl, Vajkrém magyaros, Sajtos stangli, Pritamin/kaliforniai			Zabkása			Gyümölcsstea, Kórtett túró, Lilahagyma, Rozskenyér									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 593,85 Kcal / 2 482,29 KJ			Energia: 472,24 Kcal / 1 973,96 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 299,42 Kcal / 1 251,58 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	
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	20,56 g	26,98 g	10,92 g	22,73 g	15,88 g	9,60 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	11,28 g	5,49 g	3,12 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
57,20 g	15,30 g	1,50 g	63,71 g	14,52 g	4,29 g	59,52 g	14,55 g	2,10 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	49,69 g	2,76 g	1,93 g									
1,7			1,12			1,3,7			1,7			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájás Gyulai, Korpás zsemle, TV paprika			Kockasajt, Rozsos zsemle, Alma			Uzsonna (toust) gépsonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Kefir db, Sajtos rúd			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 122,15 Kcal / 510,59 KJ			Energia: 56,63 Kcal / 236,71 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 81,26 Kcal / 339,67 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	8,15 g	3,53 g	1,83 g	7,89 g	3,67 g	1,32 g	7,88 g	21,62 g	7,92 g	8,82 g	6,82 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	Szénhidrát	Cukor	Só
20,56 g	0,03 g	1,04 g	43,19 g	0,74 g	0,91 g	21,70 g	0,21 g	1,19 g	22,56 g	5,70 g	1,14 g	33,22 g	0,15 g	1,55 g									
1,6,10			1,7,(6)			1			1,7,(6),(12)			1											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges karfiolleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Alma			Reszeltészta leves, Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér			Zellerkrémleves, kenyérkocka, Sült csirkecomb, Rizibizi, Vitaminsaláta (csalamadé)			Erdei gyümölcsleves, Borsos pulykatokány, Bulgur, Banán			Kassai burgonyaleves, Reform piskóta, Csokoládé öntet, Teljeskiőrlésű kenyér									
		Energia: 869,58 Kcal / 3 634,84 KJ			Energia: 554,63 Kcal / 2 318,35 KJ			Energia: 720,90 Kcal / 3 013,36 KJ			Energia: 974,69 Kcal / 4 074,20 KJ			Energia: 923,21 Kcal / 3 859,02 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	
		41,48 g	22,20 g	8,72 g	27,08 g	26,11 g	7,54 g	56,73 g	24,69 g	6,89 g	43,31 g	7,85 g	2,20 g	34,09 g	22,24 g	8,09 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
121,17 g	10,69 g	3,57 g	87,19 g	3,02 g	1,03 g	78,33 g	4,89 g	5,72 g	177,15 g	27,33 g	0,45 g	183,30 g	73,98 g	2,35 g									
1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,9,(4),(5)			1,7,9,(3),(6),(10),(11),(12)			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,3,5,7,9,(4),(6),(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Kifli			Tej szívószálás, Keksz MeseFit Zab			Perec klf., Mandarin			Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Paradicsom			Tej szívószálás, Pizzás csiga 100 g									
		Energia: 219,16 Kcal / 916,09 KJ			Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 KJ			Energia: 117,21 Kcal / 489,94 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 382,20 Kcal / 1 597,60 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	
		8,13 g	5,21 g	3,11 g	8,20 g	10,02 g	5,20 g	13,85 g	4,25 g	5,47 g	12,45 g	10,66 g	5,75 g	14,10 g	12,10 g	5,80 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
33,38 g	7,38 g	0,65 g	33,30 g	17,58 g	0,41 g	74,93 g	0,00 g	2,57 g	21,16 g	0,00 g	0,52 g	52,46 g	13,56 g	1,53 g									
1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,7			1			1,3,6,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Szilvátólételes nudli, Tejfőlés öntet			Csibefasírt, Jázminrizs, Majonézes céklasaláta			Parajfőzelék, Pírtott burgonya, Tojásrántotta			Citromos tea, Hamburger			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Zsemle, Uborka									
		Energia: 547,59 Kcal / 2 288,93 KJ			Energia: 810,74 Kcal / 3 388,89 KJ			Energia: 635,91 Kcal / 2 658,10 KJ			Energia: 1 095,04 Kcal / 4 577,27 KJ			Energia: 702,60 Kcal / 2 936,87 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	
		13,65 g	13,06 g	5,49 g	33,08 g	24,30 g	4,18 g	27,91 g	27,21 g	5,25 g	34,05 g	42,48 g	15,57 g	18,63 g	30,13 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	Szénhidrát	Cukor	Só
91,55 g	12,35 g	0,45 g	111,22 g	8,88 g	2,39 g	68,63 g	5,87 g	0,80 g	141,33 g	34,08 g	4,09 g	87,92 g	22,24 g	3,49 g									
1,7,(3),(6),(8),(11)			1,3,7,10,(6),(8),(11)			1,3,7			1,3,7,10,12,(6)			1											