

Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01., 9. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Szalámis pizza			Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Pritamin/kaliforniai, Burgonyás kenyér			Citromos tea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Kakaó, Briós 100 g			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin Delma TM, Korpás kenyér, TV paprika								
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 382,68 Kcal / 1 599,60 KJ			Energia: 91,70 Kcal / 383,31 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 366,39 Kcal / 1 531,51 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
		9,30 g	4,50 g	2,70 g	15,89 g	10,04 g	3,26 g	21,23 g	18,39 g	9,74 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	13,29 g	13,96 g	5,38 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13,80 g	13,80 g	0,30 g	57,22 g	14,72 g	1,56 g	49,75 g	9,09 g	0,95 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	45,00 g	1,20 g	2,30 g								
1,7,(3)			3,7,10			1,12			1,3,6,7			1,6,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt, Korpás kifli			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Lilahagyma			Natúr joghurt, Baconos kifli			Korpás kifli, Gyümölcsjoghurt			Alma, Kockasajt, Rozsos zsemle								
		Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 79,92 Kcal / 334,07 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 122,15 Kcal / 510,59 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
		7,43 g	2,11 g	1,04 g	7,95 g	6,99 g	1,92 g	5,10 g	4,25 g	2,82 g	9,88 g	4,51 g	2,74 g	8,15 g	3,53 g	1,83 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,44 g	11,90 g	0,59 g	21,71 g	0,15 g	1,14 g	10,48 g	6,72 g	0,28 g	45,64 g	20,70 g	0,72 g	43,19 g	0,74 g	0,91 g								
1,7			1			1,7			1,7			1,7,(6)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Frankfurtiléves, Tejbedara kakaósörés, Teljeskiőrlésű kenyér, Narancs			Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulykapörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldséges brokkolileves, Rántott borda, Jázminrizs, Csemege uborka			Zöldborsóleves, Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya ½, Banán			Karalábéleves zöldséggel, Vadas sertéstokány, Spagetti								
		Energia: 564,76 Kcal / 2 360,70 KJ			Energia: 476,56 Kcal / 1 992,02 KJ			Energia: 725,67 Kcal / 3 033,30 KJ			Energia: 945,88 Kcal / 3 953,78 KJ			Energia: 843,02 Kcal / 3 523,82 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
		26,13 g	15,14 g	6,83 g	35,78 g	25,47 g	4,11 g	32,19 g	10,01 g	2,93 g	35,14 g	23,17 g	7,03 g	35,64 g	34,56 g	10,66 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106,95 g	42,43 g	1,57 g	66,02 g	8,03 g	1,25 g	121,12 g	4,98 g	0,91 g	150,91 g	8,93 g	0,76 g	100,36 g	7,26 g	0,45 g								
1,6,7,(3),(9),(10)			1,7,(3),(4),(5),(9)			1,3,9,10,(6),(7),(8),(11)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,10,(6)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Csemege karaj, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Paradicsom			Kefir db, Kifli, Alma			Pulykasonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Retek			Vajkrém magyaros, Magvas zsemle, Lilahagyma			Rétes kif.								
		Energia: 63,58 Kcal / 265,76 KJ			Energia: 310,73 Kcal / 1 298,85 KJ			Energia: 65,12 Kcal / 272,20 KJ			Energia: 72,72 Kcal / 303,97 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
		12,06 g	2,86 g	0,91 g	9,45 g	6,26 g	3,76 g	7,44 g	5,93 g	1,62 g	6,82 g	6,40 g	4,04 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
34,11 g	0,00 g	1,62 g	49,86 g	6,36 g	0,62 g	20,66 g	0,18 g	1,14 g	33,64 g	0,75 g	1,12 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g								
1,(6),(7)			1,7			1,6,7,(9),(10)			1,7			-										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gombapaprikás, Galuska köret			Rántott sajt, Sült burgonya, Fokhagymás tejfőlés szósz			Mákos guba, Vaníliásodó			Ravioli köret, Háromsajt mártás			Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Császárzsemle, Uborka, Tejszelet								
		Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 KJ			Energia: 1 256,08 Kcal / 5 250,41 KJ			Energia: 627,62 Kcal / 2 623,45 KJ			Energia: 721,00 Kcal / 3 013,78 KJ			Energia: 544,80 Kcal / 2 277,26 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
		22,19 g	15,18 g	3,64 g	30,09 g	78,33 g	19,63 g	22,96 g	12,20 g	4,10 g	33,10 g	35,13 g	13,18 g	23,01 g	22,97 g	12,30 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,85 g	2,26 g	0,47 g	106,15 g	4,14 g	2,15 g	105,34 g	33,22 g	0,38 g	65,74 g	3,60 g	3,37 g	61,07 g	8,80 g	0,60 g								
1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,5,7			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,3,5,6,7			1,7,(3),(6)										