

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08., 10. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Túrós táska			Tej 3 dl, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Kukoricás kenyér, Ketchup			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Paradicsom			Tej 3 dl, Cékla krém, Korpás kenyér, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 545,67 Kcal / 2 280,90 KJ			Energia: 213,08 Kcal / 890,67 KJ			Energia: 580,97 Kcal / 2 428,45 KJ			Energia: 268,02 Kcal / 1 120,32 KJ			Energia: 509,24 Kcal / 2 128,62 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
		17,80 g	24,51 g	11,81 g	21,87 g	10,37 g	5,88 g	21,99 g	27,72 g	11,18 g	7,54 g	5,85 g	1,93 g	16,98 g	21,08 g	13,99 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,35 g	26,51 g	1,21 g	55,85 g	15,44 g	1,80 g	58,94 g	14,52 g	4,69 g	44,45 g	1,12 g	1,47 g	61,75 g	16,04 g	1,59 g								
1,3,7			1,7			1,12			1,7,12			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Lilahagyma			Kockasajt, Korpás kifli, Kivi			Gyümölcsjoghurt, Rozsos zsemle			Alma, Pogácsa klf.			Actimel ivójoghurt, Sajtos stangli								
		Energia: 79,92 Kcal / 334,07 KJ			Energia: 156,98 Kcal / 656,18 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 502,97 Kcal / 2 102,41 KJ			Energia: 205,46 Kcal / 858,82 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
		7,95 g	6,99 g	1,92 g	8,73 g	4,44 g	1,72 g	10,30 g	4,80 g	2,85 g	9,00 g	20,30 g	10,40 g	8,47 g	4,10 g	2,49 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,71 g	0,15 g	1,14 g	46,78 g	0,74 g	0,81 g	47,15 g	20,70 g	0,81 g	67,90 g	1,10 g	1,73 g	32,45 g	11,90 g	0,86 g								
1			1,7			1,7,(6)			1,3,7			1,3,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tárkonyos sertésragu leves, Gránátos kocka, Csemege uborka, Alma			Erdei gyümölcsleves, Rántott halszelet, Karottás jázminrizs, Tartármártás			Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér			Sajtkrémleves, levesgyöngy, Csirkemell csíkok jóasszony módra, Kuzkus			Húsgombóclevés, Parajfőzelék fél, Főtt burgonya ½, Főtt tojás 1 db, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán								
		Energia: 860,49 Kcal / 3 596,85 KJ			Energia: 1 108,54 Kcal / 4 633,70 KJ			Energia: 582,79 Kcal / 2 436,06 KJ			Energia: 795,08 Kcal / 3 323,43 KJ			Energia: 670,50 Kcal / 2 802,69 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
		31,73 g	17,86 g	5,53 g	36,23 g	41,34 g	9,27 g	33,83 g	41,68 g	15,45 g	44,97 g	36,54 g	13,49 g	29,58 g	17,23 g	4,31 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135,90 g	7,26 g	0,87 g	143,63 g	29,62 g	1,46 g	50,22 g	1,95 g	3,65 g	88,55 g	13,28 g	1,91 g	125,46 g	3,50 g	1,32 g								
1,7,10,(3),(9)			1,3,4,7,10,(6),(8),(9),(11)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Puding			Pulykasonka, Margarin Delma TM, Zsemle			Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, Uborka, Mandarin			Kenőmájás Gyulai, Zsemle, TV paprika			Búrkifli								
		Energia: 134,00 Kcal / 560,12 KJ			Energia: 216,66 Kcal / 905,64 KJ			Energia: 185,54 Kcal / 775,56 KJ			Energia: 226,14 Kcal / 945,27 KJ			Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 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	3,80 g	2,60 g	7,07 g	5,84 g	1,77 g	7,82 g	7,40 g	3,96 g	6,84 g	6,78 g	2,94 g	8,10 g	8,70 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
21,40 g	18,10 g	0,18 g	33,09 g	0,50 g	1,33 g	45,63 g	0,75 g	0,73 g	33,27 g	0,35 g	1,25 g	54,10 g	14,40 g	0,80 g								
7			1,6,7,(9),(10)			1,7			1,6,10			1,3,7,(8)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsstea, Májas hurka, Mustár, Teljeskiőrlésű kenyér, Müzliszelet			Vaníliás puliszka fahéj			Sajtos makaróni, füstölt sajt			Citromos tea, Hamburger, Túró Rudi			Gyümölcslé 0,2 l 100 %, Csemege karaj, Margarin Delma TM, Császárzsemle, Uborka								
		Energia: 519,69 Kcal / 2 172,30 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 KJ			Energia: 1 202,04 Kcal / 5 024,53 KJ			Energia: 436,96 Kcal / 1 826,49 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
		33,02 g	15,38 g	5,26 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	26,04 g	26,40 g	12,11 g	36,95 g	47,78 g	20,07 g	20,71 g	5,35 g	1,46 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,19 g	12,88 g	5,30 g	69,85 g	35,39 g	0,35 g	76,90 g	0,56 g	1,47 g	153,33 g	45,08 g	4,11 g	76,83 g	21,60 g	1,33 g								
1,5,6,10,12,(7),(8),(11)			7			1,7			1,3,6,7,10,12,(5),(8)			1,(6),(7)										