

Heti étlap 2024.03.11. - 2024.03.15., 11. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Croissant			Gyümölcsstea, Uborkás túrókrém, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Kakaós csiga			Zabkása			Tej szívószálás, Croissant (csomagos)									
		Energia: 501,67 Kcal / 2 096,98 KJ			Energia: 93,57 Kcal / 391,12 KJ			Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 713,20 Kcal / 2 981,18 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	16,07 g	5,84 g	2,17 g	13,00 g	16,35 g	2,70 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	30,80 g	13,90 g	13,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
62,25 g	16,91 g	1,51 g	40,67 g	0,72 g	0,88 g	43,50 g	13,80 g	0,30 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	100,66 g	19,26 g	1,97 g									
1,7			1,3,7,10,12			1,7,(5),(6)			1,7			1,3,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Vajkrém natúr, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Retek			Alma, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Magvas zsemle			Löncs, TV paprika, Margarin Delma TM, Korpás zsemle			Margarin Delma TM, Zsemle, Párizsi baromfi, Uborka									
		Energia: 123,26 Kcal / 515,23 KJ			Energia: 52,52 Kcal / 219,53 KJ			Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ			Energia: 102,62 Kcal / 428,95 KJ			Energia: 228,89 Kcal / 956,76 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	
		5,26 g	12,41 g	8,17 g	9,72 g	4,26 g	1,17 g	13,96 g	10,36 g	5,82 g	8,79 g	9,31 g	3,10 g	7,79 g	6,92 g	2,07 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
22,73 g	1,20 g	0,59 g	25,86 g	0,12 g	1,34 g	48,82 g	0,00 g	0,96 g	20,95 g	0,00 g	1,36 g	33,27 g	0,47 g	1,36 g									
1,7			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Gulyásleves, Máktöltelékes nudli, Cukor szórát, Mandarin, Teljeskiőrlésű kenyér			Paradicsom leves betűtészta, Sült csirkecomb, Kukoricás rizs, Csemege uborka			Májgaluska leves, Pincepörkölt, Vitaminsaláta (csalamádé), Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldséges karfiolleves, Mexikói pulykaragu, Bulgur			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Majoránás csirketokány, Szarvacska tészta, Nápolyi szelet									
		Energia: 803,22 Kcal / 3 357,46 KJ			Energia: 895,89 Kcal / 3 744,82 KJ			Energia: 659,88 Kcal / 2 758,30 KJ			Energia: 613,69 Kcal / 2 565,22 KJ			Energia: 786,75 Kcal / 3 288,62 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	
		27,39 g	18,35 g	3,72 g	57,67 g	19,57 g	4,19 g	35,45 g	27,56 g	8,31 g	38,81 g	11,39 g	2,66 g	42,09 g	18,76 g	8,40 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
160,91 g	22,91 g	1,15 g	119,79 g	17,77 g	4,06 g	98,21 g	3,09 g	1,97 g	83,54 g	3,83 g	0,75 g	114,72 g	35,42 g	0,59 g									
1,3,9,(4),(5),(6),(7),(8),(11)			1,3,9,10,(6),(7),(11)			1,3,9,(4),(5),(7),(12)			1,9,(3),(6),(7),(10)			1,6,7,(3),(4),(5),(8),(9)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Vaníliás krémtúró, Kifli			Kockasajt, Sajtos stangli			Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli			Gyümölcscrizs, Narancs			Müzliszelet, Mandarin, Natúr joghurt									
		Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ			Energia: 163,64 Kcal / 684,02 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 317,54 Kcal / 1 327,32 KJ			Energia: 285,21 Kcal / 1 192,18 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	
		11,30 g	5,51 g	3,37 g	7,77 g	5,23 g	3,17 g	9,88 g	4,51 g	2,74 g	7,50 g	4,90 g	2,80 g	7,35 g	7,15 g	3,66 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
47,36 g	20,46 g	0,59 g	21,19 g	0,74 g	1,06 g	45,64 g	20,70 g	0,72 g	58,65 g	26,20 g	0,48 g	45,82 g	13,72 g	0,24 g									
1,7			1,3,7			1,7			3,7			1,5,6,7,(8),(11)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsstea, Hot dog			Sárgaborsó főzelék, Rozskenyér, Sült debreceni			Sonkás kocka			Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Paradicsom, Kovászos kenyér			Citromos tea, Libazsír, Kovászos kenyér, Lilahagyma, TV paprika, Puding									
		Energia: 485,29 Kcal / 2 028,51 KJ			Energia: 532,65 Kcal / 2 226,48 KJ			Energia: 604,81 Kcal / 2 528,11 KJ			Energia: 670,71 Kcal / 2 803,57 KJ			Energia: 960,70 Kcal / 4 015,73 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	
		38,08 g	38,10 g	15,63 g	23,84 g	24,33 g	9,36 g	31,43 g	23,28 g	9,09 g	17,90 g	29,81 g	11,72 g	13,49 g	54,15 g	18,45 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
131,29 g	8,93 g	7,44 g	59,94 g	1,38 g	2,11 g	71,18 g	1,38 g	3,20 g	78,94 g	9,09 g	3,97 g	102,37 g	27,19 g	1,99 g									
1,7,10,12			1,(6),(7)			1,7,(3)			1,12			1,7,12											