

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29., 13. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Fatörzs			Zabkása			Citromos tea, Kenőmájás Gyulai, Rozskenyér, TV paprika			Kakaó, Briós 100 g			Tej 3 dl, Croissant									
		Energia: 269,01 Kcal / 1 124,46 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 321,89 Kcal / 1 345,50 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 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	
		12,91 g	7,72 g	4,02 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	9,02 g	6,92 g	2,73 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	15,50 g	24,00 g	10,80 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
37,04 g	19,34 g	0,62 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	52,77 g	9,68 g	1,80 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	57,20 g	15,30 g	1,50 g									
1,3,7			1,7			1,6,10,12			1,3,6,7			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle			Csirke sonka, Margarin Delma TM, TV paprika, Korpás zsemle			Alma, Kockasajt, Zsemle			Libazsír, Zsemle, Lilahagyma			Vajkrém magyaros, Zsemle, Uborka									
		Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 275,51 Kcal / 1 151,63 KJ			Energia: 432,23 Kcal / 1 806,72 KJ			Energia: 221,69 Kcal / 926,66 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	
		12,45 g	10,66 g	5,75 g	9,15 g	4,06 g	1,08 g	7,15 g	3,17 g	1,89 g	4,71 g	30,27 g	9,72 g	5,85 g	6,57 g	4,11 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
21,16 g	0,00 g	0,52 g	20,95 g	0,12 g	1,18 g	50,37 g	1,06 g	0,98 g	34,89 g	0,32 g	0,66 g	33,84 g	1,07 g	0,93 g									
1			1			1,7			1			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Vegyes gyümölcsleves, Borsos sertéstokány, Szarvacská tészta, Vitaminsaláta/csalamádé			Tarhonyaleves, Lencsefőzelék, Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma			Tejfőlés zöldbaleves, Rántott borda, Jázminrizs, Csomege uborka, Csoki nyuszi/tojás			Gyümölcslé 1/1 100%, Hentes csirketokány, Burgonyapüré			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Milánói tészta húsos, Mignon db									
		Energia: 829,86 Kcal / 3 468,81 KJ			Energia: 751,50 Kcal / 3 141,27 KJ			Energia: 742,62 Kcal / 3 104,15 KJ			Energia: 616,13 Kcal / 2 575,42 KJ			Energia: 562,33 Kcal / 2 350,54 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	
		32,10 g	23,20 g	7,96 g	46,19 g	28,12 g	9,17 g	32,66 g	13,70 g	5,43 g	31,15 g	12,08 g	5,26 g	24,09 g	17,71 g	8,64 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
93,85 g	13,40 g	1,14 g	111,52 g	3,09 g	3,54 g	127,47 g	8,89 g	0,97 g	92,47 g	37,71 g	1,12 g	74,53 g	29,01 g	0,20 g									
1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(12)			1,3,7,9,10			1,3,7,10,(5),(6),(8),(11)			7,10,(1)			1,7,(3),(5),(6)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Perc 60 g			Pizzás csiga 100 g			Vaníliás krémtúró, Kifli			Actimel ivóyoghurt, Korpás kifli			Gyümölcsjoghurt, Perc 60 g									
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 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	
		12,58 g	12,19 g	6,31 g	8,70 g	9,40 g	4,00 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g	7,43 g	2,11 g	1,04 g	13,03 g	10,84 g	5,56 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
48,51 g	10,32 g	0,15 g	44,00 g	5,10 g	1,30 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g	35,44 g	11,90 g	0,59 g	65,01 g	25,32 g	0,23 g									
7			1,3,6,7			1,7			1,7			7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott karfiol, Franciasaláta fél adag, Teljeskiőrlésű kenyér			Túrós csusza, Tejfőlés öntet			Tej szívószálás, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Retek, Császárzsemle			Citromos tea, Löncs, Margarin Delma TM, Kovászos kenyér, Paradicsom			Gyümölcstea, Mozzarella sajt, Margarin Delma TM, Rozskenyér, TV paprika									
		Energia: 485,78 Kcal / 2 030,56 KJ			Energia: 627,25 Kcal / 2 621,91 KJ			Energia: 465,44 Kcal / 1 945,54 KJ			Energia: 488,93 Kcal / 2 043,73 KJ			Energia: 449,29 Kcal / 1 878,03 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	
		19,42 g	24,38 g	3,56 g	25,45 g	18,22 g	8,11 g	20,70 g	16,03 g	5,52 g	14,52 g	15,71 g	5,29 g	20,11 g	15,46 g	7,70 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
86,69 g	11,28 g	2,98 g	89,50 g	10,99 g	0,19 g	60,16 g	8,76 g	1,65 g	68,89 g	9,09 g	3,07 g	55,29 g	1,76 g	1,91 g									
1,3,7,10,(4),(6)			1,7,(3)			1,7			1,12,(6),(7)			1,7,12											