

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.21., 16. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Uborkás túrókrém, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Lillahagyma			Kakaó, Fatörzs kifli			Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Pritamin/kaliforniai, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej szívoszálas, Gabonapehely 30 g			Citromos tea, Kenőmájás Gyulai, Kovászos kenyér, TV paprika		
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 93,57 Kcal / 391,12 KJ			Energia: 61,78 Kcal / 258,24 KJ			Energia: 239,71 Kcal / 1 001,99 KJ			Energia: 210,60 Kcal / 880,31 KJ			Energia: 191,10 Kcal / 798,80 KJ			Energia: 356,55 Kcal / 1 490,38 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
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	16,07 g	5,84 g	2,17 g	21,22 g	18,34 g	9,72 g	10,53 g	6,59 g	3,35 g	18,04 g	10,54 g	3,32 g	7,29 g	3,39 g	1,92 g	9,55 g	8,84 g	3,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	13,80 g	0,30 g	40,67 g	0,72 g	0,88 g	43,30 g	0,56 g	0,95 g	34,18 g	16,22 g	0,53 g	58,25 g	14,72 g	1,40 g	32,76 g	18,06 g	0,35 g	56,35 g	9,13 g	2,00 g		
1,7,(5),(6)			1,3,7,10,12			1,12			1,3,7			1,3,7,10			1,7,(5),(6),(8)			1,6,10,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, TV paprika			Margarin Delma TM, Párizsi baromfi, Korpás zsemle, Újhagyma db			Túrós táska			Rozsos zsemle, Paradicsom, Sajtkrém natúr			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Paradicsom, Rozsos zsemle			Korpás zsemle, Vajkrém natúr, Pritamin/kaliforniai			Korpás stangli, Tömlőssajt 50 g		
		Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 79,92 Kcal / 334,07 KJ			Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 KJ			Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 57,27 Kcal / 239,39 KJ			Energia: 123,26 Kcal / 515,23 KJ			Energia: 142,13 Kcal / 594,10 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
		6,13 g	6,71 g	3,96 g	7,95 g	6,99 g	1,92 g	8,30 g	20,00 g	9,10 g	7,84 g	5,16 g	2,86 g	9,87 g	4,31 g	1,18 g	5,26 g	12,41 g	8,17 g	14,67 g	12,83 g	7,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,52 g	0,75 g	0,71 g	21,71 g	0,15 g	1,14 g	44,50 g	11,10 g	0,90 g	27,86 g	1,44 g	0,79 g	26,78 g	0,12 g	1,32 g	22,73 g	1,20 g	0,59 g	33,25 g	0,00 g	2,23 g		
1,7			1			1,3,7			1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Karalábéleves zöldséggel, Bolognai spagetti, Reszelt sajt			Burgonyagombóc leves, Tökfőzelék, Fokhagymás sertéscsíkok, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán			Csontleves cérnametélttel, Zöldborsós pulykaragu, Bulgur, Alma			Trópusi gyümölcsleves, Szezámós rántott borda, Riziz-bizi			Brokkolikrémeleves, levesgyöngy, Paprikás burgonya, Csemege uborka, Korpás kenyér			Zöldborsófőzelék, Fokhagymás csirkecsíkok, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma, Nápolyi szelet			Paradicsom leves betűteszta, Fokhagymás-sajt borda, Petrezselymes jázminrizs, Kókuszkecska 80 g		
		Energia: 729,40 Kcal / 3 048,89 KJ			Energia: 770,45 Kcal / 3 220,48 KJ			Energia: 720,32 Kcal / 3 010,94 KJ			Energia: 718,72 Kcal / 3 004,25 KJ			Energia: 842,25 Kcal / 3 520,61 KJ			Energia: 819,44 Kcal / 3 425,26 KJ			Energia: 784,91 Kcal / 3 280,92 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
		35,01 g	25,83 g	9,73 g	34,27 g	24,97 g	7,97 g	37,30 g	10,22 g	2,45 g	36,09 g	14,86 g	4,92 g	30,67 g	36,07 g	12,06 g	56,17 g	20,69 g	8,97 g	43,98 g	19,46 g	7,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,81 g	10,44 g	0,70 g	132,15 g	10,66 g	1,39 g	113,23 g	5,72 g	0,42 g	107,72 g	28,32 g	0,45 g	103,18 g	7,35 g	3,70 g	126,83 g	28,75 g	1,08 g	106,19 g	11,80 g	0,40 g		
1,7,(6)			1,7,(9)			1,9,(3),(6),(7),(10)			1,3,(6),(7),(8),(9),(10),(11)			1,3,7,10,(4),(5),(6),(9)			1,6,7,(3),(5),(8),(9)			1,3,7,(9),(5)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Alma, Perec kif.			Gyümölcsjoghurt, Kifli			Pulykasonka, Korpás zsemle, Margarin Delma TM			Kifli, Kefir db			Banán, Puding			Ökörszem			Croissant (csomagos), Alma		
		Energia: 86,97 Kcal / 363,53 KJ			Energia: 283,76 Kcal / 1 186,12 KJ			Energia: 63,30 Kcal / 264,59 KJ			Energia: 223,76 Kcal / 935,32 KJ			Energia: 396,50 Kcal / 1 657,37 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 403,97 Kcal / 1 688,59 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
		13,10 g	3,50 g	5,47 g	8,90 g	4,91 g	3,01 g	7,29 g	5,92 g	1,62 g	8,45 g	6,26 g	3,76 g	7,05 g	3,80 g	2,60 g	9,44 g	21,60 g	6,57 g	13,70 g	5,60 g	5,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,93 g	0,00 g	2,59 g	48,86 g	21,36 g	0,67 g	20,38 g	0,18 g	1,12 g	32,36 g	6,36 g	0,59 g	81,90 g	18,10 g	0,24 g	37,70 g	9,99 g	0,77 g	63,60 g	5,40 g	0,90 g		
1,7			1,7			1,6,7,(9),(10)			1,7			7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejbedara fahéjszórat			Gyros pitában csirke			Vajas törtburgonya, Halrudacska, Cékklasálata			Citromos tea, Májás hurka, Kovászos uborka, Rozskenyér			Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Császárszsemle, TV paprika, Túró Rudi			Zsemle, Margarin Delma TM, Lönccs, Kovászos kenyér, Retek			Citromos tea, Margarin Delma TM, Tejszelet, Korpás kenyér, Zala felvágott, Paradicsom		
		Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ			Energia: 140,41 Kcal / 586,91 KJ			Energia: 711,11 Kcal / 2 972,44 KJ			Energia: 752,33 Kcal / 3 144,74 KJ			Energia: 655,22 Kcal / 2 738,82 KJ			Energia: 769,83 Kcal / 3 217,89 KJ			Energia: 575,70 Kcal / 2 406,43 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
		11,07 g	5,22 g	3,09 g	18,48 g	5,52 g	1,44 g	28,46 g	20,79 g	5,77 g	29,11 g	11,25 g	4,22 g	20,81 g	35,07 g	16,20 g	23,61 g	18,91 g	6,50 g	17,02 g	21,91 g	10,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,43 g	18,77 g	0,33 g	10,62 g	0,00 g	0,41 g	97,94 g	3,39 g	0,93 g	91,08 g	13,45 g	7,41 g	63,87 g	11,00 g	2,18 g	122,57 g	0,64 g	4,68 g	74,14 g	18,19 g	2,74 g		
1,7			1,5,7,(3),(6),(10),(11)			7,10			1,12			1,6,7,(5),(8)			1,(6),(7)			1,6,7,12,(3)				