

Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26., 17. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Gyümölcsstea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Pritamin/kaliforniai			Zabkása			Citromos tea, Körített túró, Rozskenyér, TV paprika									
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 71,54 Kcal / 299,04 KJ			Energia: 256,73 Kcal / 1 073,13 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 332,15 Kcal / 1 388,39 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	
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	10,48 g	5,29 g	2,78 g	19,53 g	18,07 g	9,67 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	11,51 g	5,60 g	3,12 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
64,20 g	14,90 g	2,00 g	41,95 g	2,00 g	1,00 g	46,05 g	1,12 g	1,36 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	56,47 g	11,29 g	1,92 g									
1,3,7			1,7,12			1,12			1,7			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Korpás zsemle, TV paprika			Csirke sonka, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Újhagyma db			Keks Mesefit Zab, Alma			Pogácsa klf., Kefir db			Korpás zsemle, Kenőmájás Gyulai, Retek									
		Energia: 41,06 Kcal / 171,63 KJ			Energia: 54,66 Kcal / 228,48 KJ			Energia: 260,41 Kcal / 1 088,51 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 68,72 Kcal / 287,25 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	
		6,73 g	3,34 g	1,74 g	9,69 g	4,26 g	1,17 g	3,72 g	7,32 g	3,40 g	7,88 g	21,62 g	7,92 g	6,85 g	6,78 g	2,79 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
21,06 g	0,74 g	0,74 g	26,41 g	0,12 g	1,32 g	40,94 g	9,12 g	0,20 g	22,56 g	5,70 g	1,14 g	19,94 g	0,03 g	1,06 g									
1,7			1,(6),(7)			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(6),(12)			1,6,10											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Daragaluska leves, Paradicsomos káposzta, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr, Alma			Karfioleves, Sült csirkecomb, Burgonyapüré, Őszibarack befőtt			Zöldborsóleves vajgaluska, Sajtmártásos harcsafilé, Petrezselymes rizs			Frankfurtileves, Piskóta tekercs db, Alma									
		Energia: 546,96 Kcal / 2 286,29 KJ			Energia: 908,09 Kcal / 3 795,82 KJ			Energia: 759,85 Kcal / 3 176,17 KJ			Energia: 843,52 Kcal / 3 525,91 KJ			Energia: 528,97 Kcal / 2 211,09 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	
		29,78 g	27,20 g	9,05 g	37,26 g	31,74 g	11,34 g	56,01 g	23,37 g	6,87 g	39,70 g	24,49 g	11,49 g	10,38 g	22,05 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	Szénhidrát
71,57 g	3,66 g	1,31 g	117,26 g	1,91 g	0,40 g	78,23 g	15,25 g	3,43 g	114,10 g	5,20 g	1,30 g	68,73 g	24,59 g	0,74 g									
1,3,9,(6),(7),(8),(10),(11)			1,3,7,9,(4),(5)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,4,7,(9)			1,3,7,(6),(8),(9),(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Pizzás csiga 100g, Alma			Sajtos rúd			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Uborka			Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Lönccs, Uborka			Perec 60 g, Gyümölcsjoghurt									
		Energia: 389,97 Kcal / 1 630,07 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 100,27 Kcal / 419,13 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	
		9,70 g	9,40 g	4,00 g	10,44 g	28,91 g	14,10 g	8,82 g	6,76 g	2,00 g	9,51 g	9,53 g	3,19 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
61,50 g	5,10 g	1,33 g	38,78 g	0,00 g	0,87 g	31,92 g	0,15 g	1,56 g	26,09 g	0,00 g	1,51 g	65,01 g	25,32 g	0,23 g									
1,3,6,7			1,3,7			1			1,(6),(7)			7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Máktöltelékes nudli, Vaníliásodó			Hot dog, Gyümölcsstea			Vaníliás puliszka fahéj			Lecsó tojással, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Zsemle, Uborka									
		Energia: 548,44 Kcal / 2,292,48 KJ			Energia: 485,29 Kcal / 2,028,51 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1,905,37 KJ			Energia: 85,10 Kcal / 355,72 KJ			Energia: 701,42 Kcal / 2,931,94 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	
		16,86 g	6,71 g	2,39 g	38,08 g	38,10 g	15,63 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	16,27 g	5,14 g	0,87 g	18,53 g	30,12 g	12,12 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
102,93 g	17,93 g	0,68 g	131,29 g	8,93 g	7,44 g	69,85 g	35,39 g	0,35 g	63,98 g	0,00 g	1,56 g	87,75 g	22,24 g	3,48 g									
1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(11)			1,7,10,12			7			1,3			1											