

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21., 25. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Gyümölcsstea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér			Citromos tea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Újhagyma db, Teljeskiőrlésű kenyér			Kakaó, Briós 100 g			Zabkása								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 52,94 Kcal / 221,29 KJ			Energia: 350,67 Kcal / 1 465,80 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 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
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	21,12 g	18,39 g	9,74 g	16,87 g	30,01 g	11,76 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	13,40 g	6,40 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
57,20 g	15,30 g	1,50 g	41,15 g	0,56 g	0,95 g	48,71 g	9,09 g	2,94 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g								
1,7			1,12			1,12			1,3,6,7			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, Uborka, Rozsos zsemle			Puding, Alma			Actimel ivójoghurt, Korpás kifli			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Retek, Korpás zsemle			Rozsos zsemle, Paradicsom, Sajtkrém natúr								
		Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 220,97 Kcal / 923,65 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 73,82 Kcal / 308,57 KJ			Energia: 61,17 Kcal / 255,69 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
		9,87 g	4,28 g	1,17 g	4,80 g	3,80 g	2,60 g	7,43 g	2,11 g	1,04 g	7,86 g	6,98 g	1,92 g	7,84 g	5,16 g	2,86 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,09 g	0,12 g	1,33 g	38,90 g	18,10 g	0,21 g	35,44 g	11,90 g	0,59 g	20,33 g	0,15 g	1,16 g	27,86 g	1,44 g	0,79 g								
1,(6),(7)			7			1,7			1			1,7,(6)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Legényfogyó leves, Túrótöltelikes gombóc, Tejfölös öntet, Nektarin			Csontleves zöldséggel, Chilis bab, Rozskenyér			Trópusi gyümölcsleves, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta			Daragaluska leves, Harcsapaprikás, Kagyló tészta, Őszibarack			Karfioleves, levesgyöngy, Rántott növényi sajt mir., Jázminrizs, Tartármártás								
		Energia: 1 144,01 Kcal / 4 781,96 KJ			Energia: 1 072,56 Kcal / 4 483,30 KJ			Energia: 820,64 Kcal / 3 430,28 KJ			Energia: 868,47 Kcal / 3 630,20 KJ			Energia: 1 169,61 Kcal / 4 888,97 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
		42,44 g	28,47 g	11,23 g	51,87 g	22,88 g	6,68 g	52,65 g	19,77 g	5,87 g	34,49 g	36,80 g	11,52 g	33,14 g	56,36 g	18,52 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
173,23 g	16,03 g	1,04 g	159,81 g	9,47 g	4,21 g	104,56 g	36,53 g	3,53 g	104,67 g	2,66 g	1,45 g	129,50 g	7,13 g	2,81 g								
1,7,9,(3),(6),(8),(11)			1,7,9,(3),(6),(10),(12)			7,(1),(3),(6),(9),(10),(11)			1,3,4,7,9,(5),(6),(10)			1,3,7,10										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Perc 60 g			Zsemle, Pulykasonka, Margarin Delma TM, TV paprika			Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Zsemle, Paradicsom			Kifli, Vaníliás krémtúró			Nektarin, Gyümölcsrizs								
		Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 222,54 Kcal / 930,22 KJ			Energia: 177,93 Kcal / 743,75 KJ			Energia: 364,61 Kcal / 1 524,07 KJ			Energia: 335,62 Kcal / 1 402,89 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
		12,26 g	11,14 g	5,66 g	7,43 g	5,93 g	1,77 g	12,23 g	10,58 g	5,90 g	15,13 g	7,76 g	4,90 g	8,07 g	5,41 g	2,91 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,53 g	11,34 g	0,21 g	33,99 g	0,50 g	1,33 g	33,87 g	0,32 g	0,73 g	57,71 g	30,36 g	0,67 g	63,32 g	26,20 g	0,47 g								
7			1,6,7,(9),(10)			1			1,7			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertés flekken, Hagymás törtburgonya, Cékasaláta			Túrós guba 15*			Lecsó virslivel friss, Kovászos kenyér			Roston csirkemell, Friss vegyes saláta, Zsemle			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Pizzás csavart rúd 100 g								
		Energia: 973,80 Kcal / 4 070,48 KJ			Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ			Energia: 987,59 Kcal / 4 128,13 KJ			Energia: 495,28 Kcal / 2 070,27 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 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
		26,65 g	62,10 g	20,31 g	13,85 g	9,69 g	5,33 g	35,32 g	56,36 g	21,21 g	31,57 g	10,09 g	1,54 g	25,20 g	7,00 g	10,94 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,06 g	7,26 g	6,09 g	24,02 g	13,43 g	0,22 g	81,87 g	1,85 g	5,49 g	67,31 g	0,64 g	1,60 g	123,46 g	21,60 g	5,13 g								
1,10,(3),(6),(7),(11)			1,7,(12)			1			1			1,7										