

## Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05., 27. hét

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Rozskenyér, TV paprika			Vajkrém magyaros, Kovászos kenyér, Pritamin/kaliforniai, Tej 3 dl			Margarin Delma TM, Kukoricás kenyér, Citromos tea, Csirke sonka, Pritamin/kaliforniai			Tej 3 dl, Pizzás csiga 100 g								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 536,95 Kcal / 2 244,45 KJ			Energia: 446,63 Kcal / 1 866,91 KJ			Energia: 329,51 Kcal / 1 377,35 KJ			Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 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	15,73 g	27,80 g	11,10 g	17,32 g	13,13 g	7,91 g	15,06 g	5,60 g	1,57 g	18,00 g	13,90 g	6,70 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	53,01 g	9,65 g	3,28 g	63,62 g	14,80 g	1,87 g	53,20 g	9,29 g	2,78 g	57,80 g	18,90 g	1,60 g								
1,7,(5),(6)			1,12			1,7			1,12			1,3,6,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsle 0,2 l 100%, Keks MeseFit Zab			Nápolyi szelet, Szilva			Keks MeseFit Zab, Kefir db			Perc 60 g, Nektarin			Kefir db, Sajtos stangli								
		Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 KJ			Energia: 285,04 Kcal / 1 191,47 KJ			Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 KJ			Energia: 110,57 Kcal / 462,18 KJ			Energia: 218,46 Kcal / 913,16 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
		3,80 g	7,32 g	3,40 g	3,68 g	10,80 g	6,90 g	7,60 g	12,57 g	6,85 g	9,66 g	7,86 g	2,96 g	10,47 g	7,85 g	4,94 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,44 g	30,72 g	0,19 g	40,80 g	7,50 g	0,05 g	30,54 g	14,82 g	0,33 g	66,37 g	4,62 g	0,01 g	26,15 g	5,70 g	0,91 g								
1,7,(3),(5),(8)			1,6,7,(3),(5),(8)			1,7,(3),(5),(8)			-			1,3,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Erőleves cérnametélttel, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya 200 g, Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves vajgaluska, Tarhonyás csirke, Uborka saláta			Palócos zöldbab, Daragaluska leves, Teljeskiőrlésű kenyér, Müzliszelet			Paradicsom leves betűtészta, Rántott pulykamell, Karottás rizs, Fejes saláta			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Pírtott burgonya, Csirke gyros, Tzatziki saláta, Müzliszelet								
		Energia: 585,71 Kcal / 2 448,27 KJ			Energia: 632,63 Kcal / 2 644,39 KJ			Energia: 518,58 Kcal / 2 167,66 KJ			Energia: 853,51 Kcal / 3 567,67 KJ			Energia: 716,39 Kcal / 2 994,51 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
		29,41 g	14,35 g	4,64 g	39,53 g	14,18 g	2,70 g	24,10 g	31,98 g	10,30 g	40,81 g	8,76 g	1,85 g	32,85 g	17,61 g	3,96 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,24 g	5,28 g	1,21 g	96,30 g	17,76 g	0,64 g	66,77 g	10,01 g	0,89 g	149,34 g	27,88 g	1,10 g	106,08 g	28,60 g	2,88 g								
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,5,6,7,9,(8),(10),(11)			1,3,9,(6),(7),(8),(11)			1,5,6,7,(3),(8),(10),(11)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Perc 60 g			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Paradicsom			Margarin Delma TM, Pulykasonka, Rozsos zsemle, Uborka			Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozsos zsemle, Újhagyma db			Gyümölcsrizs								
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 78,57 Kcal / 328,42 KJ			Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 33,12 Kcal / 138,44 KJ			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 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	8,01 g	7,03 g	1,93 g	8,37 g	6,23 g	1,71 g	6,02 g	3,75 g	1,29 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g						
		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	21,25 g	0,15 g	1,14 g	26,42 g	0,18 g	1,27 g	25,86 g	0,00 g	0,73 g	37,40 g	26,20 g	0,46 g								
7			1			1,6,7,(9),(10)			1,7,(6)			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertés sonka, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Gyümölcstea, Túró Rudi			Citromos tea, Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Burgonyás kenyér, Paradicsom, Müzliszelet			Citromos tea, Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Újhagyma db			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Hot dog			Gyümölcstea, Lőncs, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Kinder pingui db*								
		Energia: 228,99 Kcal / 957,18 KJ			Energia: 389,40 Kcal / 1 627,69 KJ			Energia: 581,17 Kcal / 2 429,29 KJ			Energia: 571,30 Kcal / 2 388,03 KJ			Energia: 317,23 Kcal / 1 326,02 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
		19,47 g	12,72 g	7,09 g	21,51 g	20,21 g	10,54 g	18,86 g	26,33 g	10,20 g	39,00 g	38,09 g	15,63 g	18,97 g	25,28 g	11,34 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,66 g	11,98 g	2,47 g	72,44 g	16,09 g	1,36 g	64,05 g	10,09 g	3,46 g	153,16 g	29,97 g	7,45 g	61,48 g	10,46 g	2,61 g								
1,6,7,12,(5),(8)			1,5,6,12,(7),(8),(11)			1,12			1,7,10			1,3,6,7,12										