

Heti étlap 2024.09.30. - 2024.10.04., 40. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pizzás csiga 100 g			Gyümölcs tea, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Uborka			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup mini db, Mustár mini db, Burgonyás kenyér			Citromos tea, Margarin Delma TM, Zsemle, Pritamin/kaliforniai, Csemege szalámi			Tej 3 dl, Teavaj, Kifli, Paradicsom								
		Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 KJ			Energia: 268,86 Kcal / 1 123,83 KJ			Energia: 577,17 Kcal / 2 412,57 KJ			Energia: 609,41 Kcal / 2 547,33 KJ			Energia: 555,07 Kcal / 2 320,19 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
		18,00 g	13,90 g	6,70 g	7,92 g	6,11 g	2,09 g	21,41 g	28,25 g	10,92 g	15,92 g	25,21 g	10,03 g	17,18 g	22,62 g	14,74 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,80 g	18,90 g	1,60 g	43,72 g	1,12 g	1,50 g	57,29 g	12,13 g	4,39 g	76,18 g	9,73 g	3,06 g	69,18 g	15,18 g	1,20 g								
1,3,6,7			1,7,12			10,12,(1)			1,12			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Margarin Delma TM, Pulykasonka, Korpás zsemle, TV paprika			Nápolyi szelet, Alma			Actimel ivóyoghurt, Sajtos stangli			Banán, Sajtos rúd			Szőlő, Rozsos zsemle, Körített túró								
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 253,47 Kcal / 1 059,50 KJ			Energia: 205,46 Kcal / 858,82 KJ			Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 KJ			Energia: 257,98 Kcal / 1 078,36 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
		7,65 g	6,01 g	1,62 g	2,68 g	10,80 g	6,90 g	8,47 g	4,10 g	2,49 g	6,33 g	16,37 g	4,47 g	10,15 g	5,25 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
21,28 g	0,18 g	1,12 g	32,80 g	7,50 g	0,05 g	32,45 g	11,90 g	0,86 g	77,36 g	0,00 g	1,05 g	72,93 g	1,23 g	1,14 g								
1,6,7,(9),(10)			1,6,7,(3),(5),(8)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,7,(6)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves, Teljeskiőrésű kenyér, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr, Alma			Zöldségleves, Vajgaluska, Paradicsomos káposzta, Fokhagymás sertéscsík, Teljeskiőrésű kenyér			Gyümölcsle 1/1 100%, Sült csirkecomb, Petrezselymes rizs, Vitaminsaláta (csalamádé)			Sárgaborsó leves, Tejszínes gombás pulykaragu, Bulgur			Karottakrém leves, Rakott burgonya vega, Csemege uborka								
		Energia: 935,82 Kcal / 3 911,73 KJ			Energia: 485,33 Kcal / 2 028,68 KJ			Energia: 834,49 Kcal / 3 488,17 KJ			Energia: 687,53 Kcal / 2 873,88 KJ			Energia: 639,09 Kcal / 2 671,40 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
		46,89 g	34,09 g	12,14 g	30,78 g	24,86 g	8,49 g	52,88 g	17,51 g	3,78 g	40,95 g	12,52 g	4,80 g	23,51 g	14,59 g	5,30 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139,66 g	2,09 g	1,09 g	32,80 g	4,40 g	1,28 g	114,00 g	34,16 g	3,89 g	102,54 g	3,21 g	0,54 g	100,97 g	25,13 g	0,74 g								
1,3,7,9,(4),(5)			1,3,7,9,(6),(10)			(1),(3),(6),(7),(10),(11),(12)			1,7			1,7,9,10,(3),(6)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Puding, Kifli			Zsemle, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, TV paprika			Sajtkrém, natúr, Korpás zsemle, Uborka			Tej szívószálas, Kakaós csiga			Gyümölcsrizs								
		Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 KJ			Energia: 231,24 Kcal / 966,58 KJ			Energia: 58,13 Kcal / 242,98 KJ			Energia: 327,41 Kcal / 1 368,57 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
		7,45 g	4,81 g	2,91 g	7,85 g	6,98 g	2,07 g	7,06 g	4,85 g	2,76 g	9,10 g	14,55 g	1,80 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
48,06 g	18,76 g	0,62 g	33,66 g	0,47 g	1,35 g	21,64 g	1,44 g	0,66 g	38,16 g	8,46 g	0,23 g	37,40 g	26,20 g	0,46 g								
1,7			1			1,7			1,7,(5),(6)			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Paprikás burgonya, Csemege uborka			Szilvalekváros gombóc, Tejfölös öntet			Bácskai csirke máj, Céklasaláta			Penne arrabiata			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Császárzsemle, Mozzarella sajt, Margarin Delma TM, Pritamin/kaliforniai, Nápolyi szelet								
		Energia: 541,90 Kcal / 2 265,14 KJ			Energia: 563,76 Kcal / 2 356,52 KJ			Energia: 571,55 Kcal / 2 389,08 KJ			Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ			Energia: 694,85 Kcal / 2 904,47 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
		21,67 g	28,29 g	8,24 g	14,26 g	10,41 g	5,02 g	27,02 g	18,19 g	2,49 g	24,02 g	13,49 g	5,99 g	23,49 g	26,07 g	14,61 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,78 g	5,38 g	2,60 g	98,50 g	11,19 g	0,05 g	80,94 g	7,91 g	1,22 g	75,83 g	7,59 g	0,86 g	91,64 g	29,60 g	0,45 g								
10,(1),(4),(5),(6),(7),(9)			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,3,10,(4),(5),(7),(9)			1,7,(3)			1,6,7,(3),(5),(8)										