

Heti étlap 2024.04.01. - 2024.04.05., 14. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcs tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér			Tej 3 dl, Túrós táska			Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika			Kakaó, Briós 100 g			Citromos tea, Sertés sonka, Margarin Delma TM, Uborka, Kukoricás kenyér									
		Energia: 600,54 Kcal / 2 510,26 KJ			Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 125,83 Kcal / 525,97 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 343,87 Kcal / 1 437,38 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	
		22,41 g	27,32 g	10,92 g	17,60 g	24,50 g	11,80 g	12,76 g	5,88 g	3,18 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	13,07 g	6,97 g	2,56 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,56 g	7,56 g	4,67 g	58,30 g	24,90 g	1,20 g	51,38 g	10,73 g	1,50 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	53,40 g	9,44 g	2,87 g									
1,12			1,3,7			1,7,12			1,3,6,7			1,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Vaníliás krémtúró, Kifli			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Keksz MeseFit Zab			Banán, Müzliszelet			Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Magvas zsemle			Sajtkrém natúr, Paradicsom, Rozsos zsemle									
		Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ			Energia: 272,40 Kcal / 1 138,63 KJ			Energia: 345,10 Kcal / 1 442,52 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 42,97 Kcal / 179,61 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	
		11,30 g	5,51 g	3,37 g	3,80 g	7,32 g	3,40 g	4,37 g	2,20 g	0,86 g	13,26 g	10,42 g	5,83 g	7,01 g	3,76 g	1,96 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47,36 g	20,46 g	0,59 g	47,44 g	30,72 g	0,19 g	75,10 g	7,00 g	0,08 g	32,52 g	0,00 g	0,93 g	27,29 g	0,96 g	0,72 g									
1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,5,6,(7),(8),(11)			1			1,7,(6)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csontleves zöldséggel, Rántott csirkemell, Petrezselymes jászminrizs, Csemege uborka, Ishler/linzer			Zöldségkrém leves, levesgyöngy, Sajtos tejfőlés sertészelet, Bulgur			Kassai burgonyaleves, Káposztás kocka, Túró Rudi			Daragaluska leves, Finomfőzelék, Sült debreceni, Teljeskiőrlésű kenyér			Lebbencsleves, Rántott halszelet, Franciasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán									
		Energia: 725,26 Kcal / 3 031,59 KJ			Energia: 897,24 Kcal / 3 750,46 KJ			Energia: 584,17 Kcal / 2 441,83 KJ			Energia: 596,40 Kcal / 2 492,95 KJ			Energia: 894,24 Kcal / 3 737,92 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	
		43,63 g	15,22 g	4,29 g	53,02 g	35,22 g	16,37 g	23,19 g	19,66 g	9,54 g	25,17 g	40,29 g	13,90 g	43,16 g	31,61 g	6,97 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,34 g	18,88 g	2,23 g	87,41 g	3,73 g	1,07 g	81,07 g	12,89 g	1,15 g	62,07 g	13,64 g	2,36 g	154,49 g	17,00 g	2,53 g									
1,3,5,7,9,10,(6),(8),(11),(12)			1,3,5,7,(9),(10)			1,6,7,9,(3),(4),(5),(8)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtos rúd, Narancs			Rozsos zsemle, Vajkrém magyaros			Korpás zsemle, Kenőmájás Gyulai, Lilahagyma			Kefir db, Alma, Kifli			Puding									
		Energia: 103,54 Kcal / 432,80 KJ			Energia: 64,80 Kcal / 270,86 KJ			Energia: 74,82 Kcal / 312,75 KJ			Energia: 310,73 Kcal / 1 298,85 KJ			Energia: 134,00 Kcal / 560,12 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	
		11,94 g	29,41 g	14,10 g	6,55 g	6,90 g	4,05 g	6,94 g	6,79 g	2,79 g	9,45 g	6,26 g	3,76 g	3,80 g	3,80 g	2,60 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,03 g	0,00 g	0,89 g	26,15 g	0,75 g	0,85 g	21,32 g	0,03 g	1,04 g	49,86 g	6,36 g	0,62 g	21,40 g	18,10 g	0,18 g									
1,3,7			1,7,(6)			1,6,10			1,7			7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Csemege karaj, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Retek, Citromos tea			Libazsír, Teljeskiőrlésű kenyér, Tej 3 dl, Lilahagyma			Gyümölcs tea, Löncs, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Uborka			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Hamburger, Kinder pingui db*			Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Retek, Teljeskiőrlésű kenyér									
		Energia: 400,58 Kcal / 1 674,42 KJ			Energia: 503,83 Kcal / 2 106,01 KJ			Energia: 458,34 Kcal / 1 915,86 KJ			Energia: 1 276,50 Kcal / 5 335,77 KJ			Energia: 293,99 Kcal / 1 228,88 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	
		18,87 g	5,52 g	1,46 g	19,44 g	45,36 g	15,45 g	16,29 g	18,06 g	6,08 g	36,96 g	51,37 g	21,57 g	16,98 g	25,26 g	9,67 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,67 g	9,79 g	2,83 g	64,37 g	13,80 g	1,28 g	55,34 g	1,26 g	3,36 g	165,90 g	56,49 g	4,18 g	56,95 g	9,09 g	2,77 g									
1,12,(6),(7)			1,7			1,12,(6),(7)			1,3,6,7,10			1,12											