

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.26., 21. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerekek 15 évtől	Citromos tea, Bundás korpás kenyér			Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Kenőmájás Gyulai, Rozskenyér, TV paprika			Tej 3 dl, Croissant			Tej 3 dl, Fatörzs kifli			Tej 3 dl, Gabonapohly 30 g		
		Energia: 492.22 Kcal / 2 057.48 KJ			Energia: 380.21 Kcal / 1 589.28 KJ			Energia: 381.05 Kcal / 1 592.79 KJ			Energia: 283.13 Kcal / 1 183.48 KJ			Energia: 479.00 Kcal / 2 002.22 KJ			Energia: 269.01 Kcal / 1 124.46 KJ			Energia: 243.90 Kcal / 1 019.50 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
		17,73 g	12,70 g	3,09 g	13,00 g	16,35 g	2,70 g	22,45 g	27,48 g	10,98 g	8,91 g	6,92 g	2,73 g	15,50 g	24,00 g	10,80 g	12,91 g	7,72 g	4,02 g	11,19 g	5,19 g	2,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,94 g	10,05 g	1,80 g	43,50 g	13,80 g	0,30 g	56,02 g	14,52 g	3,87 g	44,17 g	1,15 g	1,80 g	57,20 g	15,30 g	1,50 g	37,04 g	19,34 g	0,62 g	38,10 g	23,40 g	0,42 g		
1,3,12			1,7,(5),(6)			1,12			1,6,10,12			1,7			1,3,7			1,7,(5),(6),(8)				
Tízórai	(00124) Gyerekek 15 évtől	Puding, Keksz Mesefit Zab			Korpás zsemle, Margarin Delma TM, Uborka, Csirke sonka			Kockasajt, Paradicsom, Rozsos zsemle			Kefir db, Perc 60 g			Margarin Delma TM, Pritamin/kaliforniai, Vajkrém natúr, Korpás zsemle			Actimel ivójoghurt, Sajtos stangli			Vaníliás krémtúró, Korpás stangli		
		Energia: 314.40 Kcal / 1 314.19 KJ			Energia: 54.23 Kcal / 226.68 KJ			Energia: 41.75 Kcal / 174.52 KJ			Energia: 90.00 Kcal / 376.20 KJ			Energia: 141.26 Kcal / 590.47 KJ			Energia: 205.46 Kcal / 858.82 KJ			Energia: 153.90 Kcal / 643.30 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
		6,60 g	11,12 g	6,00 g	9,09 g	4,00 g	1,08 g	7,45 g	3,59 g	1,84 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	5,28 g	14,41 g	8,77 g	8,47 g	4,10 g	2,49 g	14,57 g	5,48 g	3,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,24 g	27,22 g	0,36 g	20,56 g	0,12 g	1,19 g	26,89 g	0,74 g	0,88 g	48,51 g	10,32 g	0,15 g	22,76 g	1,20 g	0,67 g	32,45 g	11,90 g	0,86 g	53,00 g	19,80 g	0,98 g		
1,7,(3),(5),(8)			1			1,7,(6)			7			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerekek 15 évtől	Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sajtos tejfölös sertés szelet, Petrezselymes jászminrizs, Kókuszkecska 80 g			Csurgatott tojásleves, Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma			Csicseriborsó kréMLEVES, kenyérkocka, Tarhonyás hús, Csemege uborka			Őszibarack leves, Sokmagos rántott hal, Jászminrizs, Remulade mártás			Zöldborsóleves, Francia rakott burgonya, Banán			Milánói tészta húsos, Gyümölcslé 0,2 l 100%, Kókuszkecska 80 g			Almaleves, Rántott borda, Petrezselymes rizs, Csemege uborka, Ishler/linzer		
		Energia: 833.80 Kcal / 3 485.28 KJ			Energia: 639.15 Kcal / 2 671.65 KJ			Energia: 590.19 Kcal / 2 466.99 KJ			Energia: 1 232.55 Kcal / 5 152.06 KJ			Energia: 938.19 Kcal / 3 921.63 KJ			Energia: 468.73 Kcal / 1 959.29 KJ			Energia: 740.16 Kcal / 3 093.87 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
		42,23 g	28,20 g	11,77 g	28,10 g	27,13 g	7,88 g	28,43 g	23,75 g	6,38 g	38,20 g	59,43 g	10,23 g	38,93 g	23,60 g	10,18 g	22,74 g	13,21 g	5,94 g	32,33 g	17,70 g	6,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100,84 g	22,38 g	0,40 g	96,10 g	2,95 g	0,92 g	84,14 g	8,60 g	1,20 g	133,01 g	26,94 g	1,46 g	146,59 g	7,29 g	1,02 g	63,55 g	27,87 g	0,20 g	147,90 g	30,39 g	0,93 g		
1,3,7,(5)			1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,7,10,(4),(5),(9)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(9),(11)			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)			1,3,7,(5)			1,3,7,10,(6),(8),(9),(11)				
Uzsonna	(00124) Gyerekek 15 évtől	Gyümölcsrizs			Actimel ivójoghurt, Kifli			Banán, Müzliszelet			Korpás zsemle, Uborka, Sajtkrém, natúr			Vaníliás krémtúró, Kifli			Puding			Eper		
		Energia: 214.00 Kcal / 894.52 KJ			Energia: 210.76 Kcal / 880.98 KJ			Energia: 345.10 Kcal / 1 442.52 KJ			Energia: 58.13 Kcal / 242.98 KJ			Energia: 287.66 Kcal / 1 202.42 KJ			Energia: 134.00 Kcal / 560.12 KJ			Energia: 77.47 Kcal / 323.82 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
		6,00 g	4,40 g	2,80 g	6,45 g	2,51 g	1,31 g	4,37 g	2,20 g	0,86 g	7,06 g	4,85 g	2,76 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g	3,80 g	3,80 g	2,60 g	1,80 g	0,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,40 g	26,20 g	0,46 g	38,66 g	12,56 g	0,54 g	75,10 g	7,00 g	0,08 g	21,64 g	1,44 g	0,66 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g	21,40 g	18,10 g	0,18 g	14,40 g	0,00 g	0,02 g		
3,7			1,7			1,5,6,(7),(8),(11)			1,7			1,7			1							
Vacsora	(00124) Gyerekek 15 évtől	Gyümölcsstea, Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Rozskenyér, Retek, Müzliszelet			Penne arrabiata			Tejberizs, kakaós zörzs			Citromos tea, Pizzás melegszendvics			Citromos tea, Császárszemesle, Margarin Delma TM, Trappista sajt szeletelt, Paradicsom, Kinder pingui db*			Gyulai szárazkolbász, Margarin Delma TM, TV paprika, Burgonyás kenyér, Citromos tea			Citromos tea, Margarin Delma TM, Kovászos kenyér, TV paprika, Túró Rudi, Sertés sonka		
		Energia: 469.41 Kcal / 1 962.13 KJ			Energia: 523.93 Kcal / 2 190.03 KJ			Energia: 603.33 Kcal / 2 521.92 KJ			Energia: 920.47 Kcal / 3 847.56 KJ			Energia: 487.11 Kcal / 2 036.12 KJ			Energia: 471.34 Kcal / 1 970.20 KJ			Energia: 513.79 Kcal / 2 147.64 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
		14,48 g	14,27 g	4,16 g	24,02 g	13,49 g	5,99 g	18,12 g	9,71 g	5,19 g	37,94 g	21,65 g	10,41 g	12,59 g	15,06 g	8,11 g	14,97 g	19,78 g	7,50 g	17,09 g	10,07 g	6,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,17 g	8,51 g	2,74 g	75,83 g	7,59 g	0,86 g	108,98 g	62,94 g	0,51 g	136,26 g	15,30 g	3,79 g	73,33 g	18,99 g	0,37 g	56,54 g	9,30 g	2,59 g	82,54 g	20,51 g	2,92 g		
1,5,6,12,(7),(8),(11)			1,7			6,7			1,7,12,(3),(6),(9),(10)			1,3,6,7,12			12			1,6,7,12,(5),(8)				