

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07., 23. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Újhagyma db			Tej 3 dl, Gabonapely			Citromos tea, Tojásrántotta, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Túrós táska									
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 311,91 Kcal / 1 303,78 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 212,34 Kcal / 887,58 KJ			Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 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	
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	16,76 g	30,01 g	11,76 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	21,65 g	14,06 g	3,09 g	17,60 g	24,50 g	11,80 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
64,20 g	14,90 g	2,00 g	40,11 g	0,56 g	2,94 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g	56,80 g	9,09 g	1,29 g	58,30 g	24,90 g	1,20 g									
1,3,7			1,12			1,7,(5),(6),(8)			1,3,12			1,3,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, Uborka			Gyümölcsjoghurt, Korpás kifli			Pulykasonka, Margarin Delma TM, Korpás zsemle, TV paprika			Sajtkrém natúr, Magvas zsemle, Alma			Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 141,57 Kcal / 591,76 KJ			Energia: 74,06 Kcal / 309,57 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	
		8,01 g	7,00 g	1,92 g	9,88 g	4,51 g	2,74 g	7,65 g	6,01 g	1,62 g	8,57 g	4,58 g	2,84 g	6,07 g	6,71 g	3,97 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
20,56 g	0,15 g	1,15 g	45,64 g	20,70 g	0,72 g	21,28 g	0,18 g	1,12 g	49,99 g	1,44 g	1,09 g	22,43 g	0,75 g	0,71 g									
1			1,7			1,6,7,(9),(10)			1,7			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertésragu leves, Alma, Piskótakocka db 80 g, Csokoládé öntet			Zöldséges brokkolileves, Rántott halszelet, Jázminrizs, Remulade mártás			Francia hagymaleves, kenyérkocka, Bajor sertéssült, Főtt burgonya, Párolt lilakáposzta ½			Tavaszi zöldségleves, Vadas marhatokány, Spagetti			Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Zöldségvagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér, Nektarin									
		Energia: 1 239,46 Kcal / 5 180,94 KJ			Energia: 964,22 Kcal / 4 030,44 KJ			Energia: 788,21 Kcal / 3 294,72 KJ			Energia: 754,90 Kcal / 3 155,48 KJ			Energia: 887,39 Kcal / 3 709,29 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	
		24,07 g	48,61 g	4,11 g	37,39 g	37,82 g	7,68 g	34,88 g	30,19 g	7,31 g	34,23 g	20,05 g	5,85 g	35,52 g	15,88 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	Szénhidrát	Cukor	Só
162,04 g	34,08 g	0,30 g	113,24 g	6,05 g	1,55 g	101,63 g	6,68 g	0,96 g	105,76 g	6,68 g	1,11 g	179,83 g	21,86 g	1,28 g									
1,3,6,7,9,(10)			1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11)			1,7			1,7,9,10,(6)			1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Keksz Mesefti Zab, Natúr joghurt			Edami sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Zsemle, Öszibarack			Perec klf., Nektarin			Margarin Delma TM, Zsemle, Löncs, Paradicsom			Gyümölcsrizs, Müzliszelet									
		Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 KJ			Energia: 273,74 Kcal / 1 144,23 KJ			Energia: 138,21 Kcal / 577,72 KJ			Energia: 256,67 Kcal / 1 072,88 KJ			Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 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	
		7,28 g	11,52 g	6,20 g	13,68 g	10,52 g	5,89 g	14,45 g	4,65 g	5,60 g	8,51 g	9,20 g	3,26 g	7,12 g	6,60 g	3,66 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
31,56 g	15,84 g	0,39 g	55,17 g	0,32 g	0,75 g	79,88 g	0,00 g	2,57 g	33,96 g	0,32 g	1,57 g	52,00 g	33,20 g	0,48 g									
1,7,(3),(5),(8)			1			1,7			1,(6),(7)			1,3,5,6,7,(8),(11)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Svéd húsgolyó, Burgonyapüré, Barnamártás fk.			Lecsó tojással, Rozskenyér			Szilvalekváros gombóc, Tejfölös öntet			Paprikás burgonya, Uborka saláta			Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Uborka, Császárzsemle									
		Energia: 678,21 Kcal / 2 834,92 KJ			Energia: 392,91 Kcal / 1 642,36 KJ			Energia: 563,76 Kcal / 2 356,52 KJ			Energia: 574,47 Kcal / 2 401,28 KJ			Energia: 425,62 Kcal / 1 779,09 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	
		29,58 g	27,49 g	10,76 g	14,16 g	4,81 g	0,90 g	14,26 g	10,41 g	5,02 g	21,93 g	28,32 g	8,17 g	20,71 g	15,16 g	7,70 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
74,29 g	3,44 g	1,49 g	71,23 g	0,84 g	1,93 g	98,50 g	11,19 g	0,05 g	65,46 g	12,43 g	2,22 g	51,40 g	0,50 g	0,42 g									
1,3,7,(6),(8),(11),(12)			1,3			1,7,(3),(6),(8),(11)			(1),(4),(5),(6),(7),(9)			1,7											