

Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14., 24. hét																							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Löncs, Zsemle, Margarin Delma TM, Újhagyma db			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Teljeskiőrlésű kenyér, Ketchup			Citromos tea, Teljeskiőrlésű kenyér, Csemege szalámi, Margarin Delma TM, Paradicsom			Kakaó, Kalács, Teavaj									
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj			Energia: 487,86 Kcal / 2 039,25 Kj			Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 Kj			Energia: 281,11 Kcal / 1 175,04 Kj			Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 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	
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	15,35 g	16,11 g	5,69 g	22,45 g	27,48 g	10,98 g	15,22 g	23,07 g	9,08 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
43,50 g	13,80 g	0,30 g	67,71 g	1,20 g	2,86 g	56,02 g	14,52 g	3,87 g	48,59 g	9,09 g	2,47 g	56,44 g	18,18 g	0,86 g									
1,7,(5),(6)			1,12,(6),(7)			1,12			1,12			1,3,6,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle			Kefir db, Pereg 60 g, Őszibarack			Pogácsa klf., Nektarin			Pizzás csiga			Rozsos zsemle, Vajkrém natúr, TV paprika									
		Energia: 35,73 Kcal / 149,35 Kj			Energia: 192,38 Kcal / 804,15 Kj			Energia: 554,21 Kcal / 2 316,60 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 119,88 Kcal / 501,10 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	
		5,42 g	3,52 g	1,21 g	14,33 g	12,19 g	6,31 g	10,35 g	21,45 g	10,53 g	5,82 g	25,72 g	6,79 g	6,10 g	12,69 g	8,25 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
20,70 g	0,00 g	0,59 g	71,01 g	10,32 g	0,17 g	79,85 g	1,10 g	1,71 g	28,86 g	0,00 g	2,27 g	27,35 g	1,20 g	0,73 g									
1,7			7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejfölös zöldbaleves, Paprikás burgonya gazdagon, Vitaminsaláta (csalamádé), Teljeskiőrlésű kenyér			Reszelttészta leves, Paradicsomos káposzta, Fokhagymás sertéssült, Teljeskiőrlésű kenyér			Sajtkrémleves, Kölesgolyó GMTM, Budapest csirkeragu, Jázminrizs			Fahéjas szilvaleves, Fűszeres pulykacskí, Hagymás törtburgonya, Kovászos uborka			Burgonyaleves zöldséggel, Spenótos tészta, Reszelt sajt füstölt, Nektarin									
		Energia: 673,25 Kcal / 2 814,19 Kj			Energia: 354,35 Kcal / 1 481,18 Kj			Energia: 873,93 Kcal / 3 653,03 Kj			Energia: 626,53 Kcal / 2 618,90 Kj			Energia: 852,04 Kcal / 3 561,53 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	
		29,08 g	33,57 g	9,95 g	35,11 g	15,65 g	4,59 g	50,61 g	30,96 g	11,57 g	34,84 g	14,94 g	5,35 g	33,45 g	17,44 g	7,54 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
99,89 g	5,45 g	3,11 g	47,40 g	3,68 g	0,84 g	113,76 g	7,66 g	1,55 g	85,27 g	22,02 g	3,11 g	138,59 g	7,84 g	1,34 g									
1,3,7,(4),(5),(6),(9),(12)			1,3,9			1,7,(4),(5),(9)			7,(1),(3),(6),(9),(10)			1,3,7,9,(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt, Kifli			Margarin Delma TM, Magvas zsemle, Pulykasonka, TV paprika			Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai, Zala felvágott, Margarin Delma TM			Szőlő, Kockasajt, Császárzsemle			Puding, Kifli									
		Energia: 210,76 Kcal / 880,98 Kj			Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj			Energia: 128,66 Kcal / 537,80 Kj			Energia: 316,65 Kcal / 1 323,60 Kj			Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 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	
		6,45 g	2,51 g	1,31 g	8,46 g	5,77 g	1,70 g	8,52 g	12,11 g	4,09 g	7,44 g	3,54 g	1,68 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
38,66 g	12,56 g	0,54 g	32,64 g	0,18 g	1,53 g	21,65 g	0,00 g	1,35 g	62,02 g	0,74 g	0,31 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g									
1,7			1,6,7,(9),(10)			1,6			1,7			1,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sonkás kocka			Bakonyi húsgolyó csirke, Galuska köret			Vaníliás puliszka fahéj			Chilis bab csirke, Rozskenyér			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Körített túró, Magvas zsemle, Újhagyma db									
		Energia: 604,81 Kcal / 2 528,11 Kj			Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 Kj			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj			Energia: 780,48 Kcal / 3 262,41 Kj			Energia: 193,92 Kcal / 810,59 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	
		31,43 g	23,28 g	9,09 g	44,00 g	23,42 g	5,35 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	46,15 g	9,35 g	1,55 g	17,40 g	6,78 g	4,18 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
71,18 g	1,38 g	3,20 g	100,29 g	3,44 g	0,84 g	69,85 g	35,39 g	0,35 g	126,15 g	6,51 g	2,37 g	90,37 g	23,65 g	2,61 g									
1,7,(3)			1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			7			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,7											