

Heti étlap 2024.06.24. - 2024.06.28., 26. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, ízes levél			Gyümölcsstea, Csirke sonka, Margarin Delma TM, Paradicsom, Kovászos kenyér			Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika			Kakaó, Briós 100 g			Tej 3 dl, Vajkrém magyaros, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 154,67 Kcal / 646,52 KJ			Energia: 320,24 Kcal / 1 338,60 KJ			Energia: 129,75 Kcal / 542,36 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 212,23 Kcal / 887,12 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	
		9,50 g	4,51 g	2,71 g	13,63 g	6,84 g	1,92 g	13,00 g	5,94 g	3,18 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	18,71 g	11,63 g	6,67 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
18,85 g	15,41 g	0,31 g	48,99 g	0,76 g	2,47 g	51,98 g	10,73 g	1,50 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	55,53 g	14,55 g	1,36 g									
1,7			1,12			1,7,12			1,3,6,7			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Sajtos rúd			Croissant (csomagos), Nektarin			Mozarella sajt, Margarin Delma TM, Alma, Magvas zsemle			Gyümölcsjoghurt, Kekszi MeseFit Zab			Kefir db, Sajtos stangli									
		Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 455,21 Kcal / 1 902,78 KJ			Energia: 191,67 Kcal / 801,18 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 218,46 Kcal / 913,16 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	
		7,56 g	20,57 g	7,27 g	15,05 g	6,75 g	5,73 g	13,30 g	8,68 g	4,64 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	10,47 g	7,85 g	4,94 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
23,58 g	6,72 g	1,20 g	75,55 g	5,40 g	0,88 g	48,61 g	0,30 g	1,11 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	26,15 g	5,70 g	0,91 g									
1,7,(6),(12)			1,3,7			1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,3,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Fejtett bableves füstölt hússal, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Nektarin			Kókuszos ananászleves, Mexikói csirkecomb, Bulgur			Zöldségrém leves, Pincepörkölt, kenyérkocka, Kovászos uborka, Korpás kenyér			Karfioleves, Majorannás csirkecsont, Orsó tészta			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sonkás rizottó, Reszelt sajt, Cukkínisaláta, Müzliszelet									
		Energia: 1 002,97 Kcal / 4 192,41 KJ			Energia: 725,80 Kcal / 3 033,84 KJ			Energia: 723,50 Kcal / 3 024,23 KJ			Energia: 616,29 Kcal / 2 576,09 KJ			Energia: 978,20 Kcal / 4 088,88 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	
		47,36 g	30,63 g	12,24 g	37,03 g	19,79 g	7,36 g	28,38 g	26,98 g	8,39 g	43,22 g	10,85 g	1,94 g	38,50 g	28,90 g	11,78 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
162,06 g	0,55 g	2,68 g	95,61 g	4,19 g	0,50 g	98,54 g	5,76 g	3,81 g	87,23 g	8,06 g	0,64 g	146,86 g	51,29 g	3,26 g									
1,3,7,9			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,7,(3),(4),(5),(9),(10)			1,7,9,(3),(4),(5),(6),(10)			1,5,6,7,(8),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, Uborka, Korpás zsemle			Kockasajt, Korpás zsemle, Újhagyma db			Vaníliás krémtúró, Kifli			Tömlőssajt 50 g, Korpás kifli, TV paprika			Rétes klf.									
		Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 39,14 Kcal / 163,61 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ			Energia: 148,01 Kcal / 618,68 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 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	
		8,01 g	7,00 g	1,92 g	6,49 g	3,26 g	1,74 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g	12,74 g	12,55 g	7,09 g	4,90 g	21,20 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	Szénhidrát
20,56 g	0,15 g	1,15 g	20,99 g	0,74 g	0,74 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g	25,29 g	0,00 g	1,89 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g									
1			1,7			1,7			1			-											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea, Kovászos kenyér, Margarin Delma TM, Tejszelet, Csemege szalámi, TV paprika			Citromos tea, Főtt füstölt tarja, Margarin Delma TM, TV paprika, Túrós Rudi			Tej szívósálas, Kenőmájas Gyulai, Burgonyás kenyér, Lillahagyma			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Szalámi pizza			Citromos tea, Libazsír, Kovászos kenyér, TV paprika, Paradicsom, Túrós Rudi									
		Energia: 736,55 Kcal / 3 078,78 KJ			Energia: 294,55 Kcal / 1 231,22 KJ			Energia: 421,63 Kcal / 1 762,41 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ			Energia: 786,20 Kcal / 3 286,32 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	
		18,92 g	37,56 g	16,30 g	13,07 g	17,46 g	8,80 g	16,50 g	13,59 g	6,35 g	1,00 g	0,00 g	0,00 g	11,05 g	45,66 g	17,19 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát
77,04 g	17,39 g	3,83 g	23,24 g	20,18 g	1,78 g	57,78 g	8,51 g	2,41 g	22,60 g	21,60 g	0,01 g	80,29 g	20,09 g	1,52 g									
1,7,12,(3),(6)			6,7,12,(5),(8)			6,7,10			1,7,(3)			1,6,7,12,(5),(8)											