

Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06., 36. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér			Kenőmájas Gyulai, Rozskenyér, Citromos tea, Uborka			Kakaó, Fatörzs, kifli			Tej 3 dl, Vajas kifli, TV paprika								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 KJ			Energia: 342,23 Kcal / 1 430,52 KJ			Energia: 239,71 Kcal / 1 001,99 KJ			Energia: 662,37 Kcal / 2 768,71 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	22,45 g	27,48 g	10,98 g	9,85 g	8,90 g	3,64 g	10,53 g	6,59 g	3,35 g	17,34 g	34,67 g	23,27 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	13,80 g	0,30 g	56,02 g	14,52 g	3,87 g	52,50 g	9,69 g	2,02 g	34,18 g	16,22 g	0,53 g	68,73 g	15,23 g	1,20 g								
1,7,(5),(6)			1,12			1,6,10,12			1,3,7			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Korpás zsemle, Sajtkrém, natúr, Pritamin/kaliforniai			Vajkrém magyaros, TV paprika, Rozsos zsemle			Keksz Mesefit Zab, Gyümölcsjoghurt			Kockasajt, Kifli, Alma			Croissant								
		Energia: 63,86 Kcal / 266,93 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 255,91 Kcal / 1 069,70 KJ			Energia: 347,00 Kcal / 1 450,46 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
		7,06 g	4,91 g	2,77 g	6,91 g	6,99 g	4,05 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	6,75 g	3,64 g	1,99 g	6,20 g	19,50 g	8,10 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,94 g	1,44 g	0,65 g	27,05 g	0,75 g	0,85 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	44,90 g	1,40 g	0,77 g	43,40 g	1,50 g	1,20 g								
1,7			1,7,(6)			1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges brokkolileves, Milánói spagetti, Reszelt sajt, Őszibarack			Fahéjas szilvaleves, Bácskai rizseshús, Vitaminsaláta csalamádé			Daragaluska leves, Finomfőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér, Fokhagymás pulykacsikok			Cukkini krémleves, Kukoricapehely, Pincepörkölt, Kovászos uborka			Zöldséges fejtett bableves, Mákos guba, Vaníliásodó, Őszibarack								
		Energia: 827,13 Kcal / 3 457,40 KJ			Energia: 740,10 Kcal / 3 093,62 KJ			Energia: 457,78 Kcal / 1 913,52 KJ			Energia: 640,37 Kcal / 2 676,75 KJ			Energia: 1 117,80 Kcal / 4 672,40 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
		38,74 g	18,75 g	8,16 g	21,94 g	23,80 g	9,23 g	36,12 g	20,35 g	5,23 g	24,30 g	28,65 g	9,32 g	33,85 g	16,38 g	4,64 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121,60 g	9,89 g	2,95 g	106,41 g	22,00 g	0,72 g	67,57 g	13,64 g	1,31 g	73,49 g	5,42 g	2,99 g	196,01 g	33,78 g	0,56 g								
1,7,9,(3),(6),(10)			7,(1),(3),(4),(5),(6),(9),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,10,(4),(5),(8),(9)			1,7,9,(3),(6),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Müzliszelet, Natúr joghurt			Alma, Pizzás csiga 100 g			Margarin Delma TM, Paradicsom, Korpás zsemle, Edami sajt szeletelt			Rozsos zsemle, Margarin Delma TM, Paradicsom, Paprikás szalámi			Perc 60 g, Actimel ivójoghurt								
		Energia: 168,00 Kcal / 702,24 KJ			Energia: 389,97 Kcal / 1 630,07 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 181,77 Kcal / 759,80 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 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
		5,60 g	6,40 g	3,66 g	9,70 g	9,40 g	4,00 g	12,45 g	10,66 g	5,75 g	10,77 g	17,96 g	7,06 g	10,58 g	8,44 g	3,86 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,32 g	13,72 g	0,23 g	61,50 g	5,10 g	1,33 g	21,16 g	0,00 g	0,52 g	26,27 g	0,00 g	1,86 g	54,81 g	16,52 g	0,10 g								
1,5,6,7,(8),(11)			1,3,6,7			1			1,(6),(7)			7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea, Csibefásírt, Zsemle, Csemege uborka			Morzsás nudli, Barackíz öntet			Halrudacska, Petrezselymes jázminrizs, Csemege uborka			Penne carbonara			Gyümölcstea, Mozzarella sajt, Margarin Delma TM, Zsemle, Paradicsom, Nápolyi szelet								
		Energia: 705,50 Kcal / 2 948,99 KJ			Energia: 570,89 Kcal / 2 386,32 KJ			Energia: 762,38 Kcal / 3 186,75 KJ			Energia: 510,52 Kcal / 2 133,97 KJ			Energia: 670,66 Kcal / 2 803,36 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
		30,94 g	16,59 g	2,91 g	11,56 g	4,82 g	0,40 g	29,99 g	15,70 g	0,50 g	28,41 g	8,78 g	3,76 g	22,39 g	26,49 g	15,04 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,94 g	13,63 g	2,49 g	85,13 g	13,90 g	2,12 g	119,34 g	3,72 g	0,46 g	85,91 g	6,42 g	2,24 g	82,85 g	9,20 g	1,74 g								
1,3,10,12,(6),(7),(8),(11)			1,(3),(6),(7),(8),(11)			10			1,7,(3),(10)			1,6,7,12,(3),(5),(8)										