

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13., 37. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Túrós táska			Tej 3 dl, Gabonapárna			Citromos tea, Pulykasonka, Margarin Delma TM, Zsemle, TV paprika			Citromos tea, Margarin Delma TM, Paradicsom, Párizsi baromfi, Teljeskiőrlésű kenyér			Rozskenyér, Uborkás túrókrém, Gyümölcsstea								
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 293,77 Kcal / 1 227,96 KJ			Energia: 472,77 Kcal / 1 976,18 KJ			Energia: 179,51 Kcal / 750,35 KJ			Energia: 295,97 Kcal / 1 237,15 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
		17,60 g	24,50 g	11,80 g	15,30 g	5,50 g	2,70 g	13,92 g	10,74 g	3,22 g	13,73 g	12,32 g	3,38 g	14,58 g	5,50 g	2,11 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,30 g	24,90 g	1,20 g	45,80 g	13,80 g	0,30 g	76,70 g	10,03 g	2,46 g	49,50 g	9,34 g	1,99 g	45,16 g	1,28 g	1,30 g								
1,3,7			1,7			1,6,7,12,(9),(10)			1,12			1,3,7,10,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Edami sajt szeletelt, Korpás zsemle, Margarin Delma TM, Paradicsom			Rozsos zsemle, Körített túró, Uborka			Kalács, Margarin Delma TM			Körte, Tej szívószálás, Pereg 60 g			Zsemle, Margarin Delma TM, TV paprika								
		Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 59,93 Kcal / 250,51 KJ			Energia: 213,00 Kcal / 890,34 KJ			Energia: 195,79 Kcal / 818,40 KJ			Energia: 177,24 Kcal / 740,86 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
		12,45 g	10,66 g	5,75 g	8,95 g	4,53 g	2,49 g	4,64 g	6,44 g	2,64 g	14,06 g	10,30 g	4,66 g	4,43 g	2,63 g	0,81 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,16 g	0,00 g	0,52 g	28,19 g	1,23 g	1,13 g	34,11 g	5,58 g	0,56 g	77,67 g	13,08 g	0,24 g	33,06 g	0,32 g	0,73 g								
1			1,7,(6)			1,3,6,7			7			1										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér, Szilva			Francia hagymaleves, kenyérkocka, Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta, Pírtott burgonya			Fahéjas almakörteleves, Budapest sertésragu, Bulgur, Nektarin			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott halszelet, Jázminrizs, Tartármártás			Zöldséges kelkáposzta leves, Spenótos ricottás ravioli, Sajtmártás 1 dl, Alma								
		Energia: 779,70 Kcal / 3 259,15 KJ			Energia: 627,67 Kcal / 2 623,66 KJ			Energia: 873,72 Kcal / 3 652,15 KJ			Energia: 981,27 Kcal / 4 101,71 KJ			Energia: 988,06 Kcal / 4 130,09 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
		32,31 g	45,97 g	15,96 g	37,92 g	19,98 g	4,12 g	33,38 g	31,05 g	8,82 g	34,66 g	37,38 g	8,08 g	37,30 g	35,40 g	8,36 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,36 g	4,24 g	4,02 g	81,60 g	3,69 g	3,49 g	126,79 g	11,63 g	0,55 g	124,00 g	25,84 g	1,30 g	122,62 g	2,42 g	3,18 g								
1,7,(3),(4),(5),(9)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7,(3),(4),(5),(6),(9),(10)			1,3,4,7,10,(6),(8),(11)			1,3,6,7										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Puding, Kifli			Sajtos rúd, Szőlő			Zöldséges müzliszelet, Natúr joghurt			Sajtkrém, natúr, Magvas zsemle, TV paprika			Búrkifli								
		Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 KJ			Energia: 177,39 Kcal / 741,49 KJ			Energia: 224,40 Kcal / 937,99 KJ			Energia: 60,48 Kcal / 252,81 KJ			Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 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
		7,45 g	4,81 g	2,91 g	11,76 g	29,57 g	14,10 g	8,08 g	9,20 g	3,80 g	7,93 g	4,67 g	2,84 g	8,10 g	8,70 g	2,80 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,06 g	18,76 g	0,62 g	78,60 g	0,00 g	0,88 g	25,72 g	13,42 g	0,31 g	33,39 g	1,44 g	1,06 g	54,10 g	14,40 g	0,80 g								
1,7			1,3,7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7			1,3,7,(8)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi húsgolyó csirke, Szarvacskas tészta			Tejbedara fahéjszórat			Sajtos makaróni, füstölt sajt			Paradicsomos burgonya, Fokhagymás csirkecsikok			Császárszemes, Margarin Delma TM, Paradicsom, Trappista sajt szeletelt								
		Energia: 679,35 Kcal / 2 839,68 KJ			Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ			Energia: 613,22 Kcal / 2 563,26 KJ			Energia: 549,74 Kcal / 2 297,91 KJ			Energia: 305,96 Kcal / 1 278,91 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
		44,84 g	19,77 g	4,44 g	11,07 g	5,22 g	3,09 g	24,54 g	26,06 g	12,05 g	38,44 g	10,30 g	1,32 g	10,20 g	6,13 g	2,11 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,03 g	7,70 g	1,02 g	23,43 g	18,77 g	0,33 g	69,61 g	0,56 g	1,31 g	74,95 g	14,20 g	0,56 g	52,30 g	0,00 g	0,29 g								
1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			1,7			1,7			1			1,7										