

Heti étlap 2024.09.23. - 2024.09.27., 39. hét																							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejescskávé, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Paprikás szalámi, Margarin Delma TM, Uborka, Korpás kenyér			Gyümölcsstea, Kukoricás kenyér, Lilahagyma, Sertés sonka, Margarin Delma TM			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Trappista sajt szeletelt, Margarin Delma TM, Paradicsom			Tej 3 dl, Gabonapehely									
		Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 KJ			Energia: 443,89 Kcal / 1 855,46 KJ			Energia: 300,58 Kcal / 1 256,42 KJ			Energia: 273,93 Kcal / 1 145,03 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 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	
		17,50 g	24,81 g	13,11 g	13,78 g	22,85 g	9,48 g	11,82 g	6,62 g	2,34 g	7,92 g	6,16 g	2,11 g	13,10 g	12,00 g	3,35 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
69,25 g	16,51 g	2,01 g	43,72 g	1,20 g	2,73 g	46,03 g	0,84 g	2,65 g	44,87 g	1,12 g	1,49 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g									
1,3,7			1,12			1,12			1,7,12			1,7,(5),(6),(8)											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Margarin Delma TM, TV paprika, Rozsos zsemle			Sajtos stangli, Kockasajt, Alma			Korpás kifli, Gyümölcsjoghurt			Párizsi baromfi, Margarin Delma TM, TV paprika, Korpás zsemle			Vajkrém magyaros, Rozsos zsemle, TV paprika									
		Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 233,22 Kcal / 974,86 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 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	
		9,93 g	4,34 g	1,17 g	8,57 g	5,23 g	3,17 g	9,88 g	4,51 g	2,74 g	8,07 g	7,06 g	1,92 g	6,91 g	6,99 g	4,05 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
26,48 g	0,12 g	1,32 g	35,19 g	0,74 g	1,08 g	45,64 g	20,70 g	0,72 g	20,95 g	0,15 g	1,14 g	27,05 g	0,75 g	0,85 g									
1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1			1,7,(6)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertésragu leves, Káposztás kocka, Banán			Magyaros gombaleves, Grill harcsacsíkok, Fokhagymamártás, Kukoricás jászminrizs			Brokkolikrémleves, levesgyöngy, Csíkos pulykatokány, Bulgur			Paradicsom leves betűtészta, Vasi borda, Petrezselymes burgonya, Uborka saláta			Burgonyaleves zöldséggel, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Teljeskiőrlésű kenyér									
		Energia: 625,11 Kcal / 2 612,96 KJ			Energia: 852,43 Kcal / 3 563,16 KJ			Energia: 685,24 Kcal / 2 864,30 KJ			Energia: 658,35 Kcal / 2 751,90 KJ			Energia: 675,11 Kcal / 2 821,96 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	
		21,25 g	7,56 g	2,54 g	40,63 g	26,04 g	11,27 g	43,06 g	16,47 g	6,36 g	31,10 g	12,80 g	3,77 g	37,87 g	18,26 g	4,25 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
113,71 g	2,20 g	0,29 g	111,69 g	3,74 g	2,16 g	89,51 g	2,52 g	0,90 g	102,21 g	23,35 g	0,43 g	122,33 g	20,31 g	1,05 g									
1,9,(3)			1,3,4,7,9			1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,7,9			1,3,7,9,(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Keks Meseft Zab			Kakaós csiga			Alma, Túrós táska			Kefir db, Kifli			Vaníliás krémtúró, Kifli									
		Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 KJ			Energia: 248,21 Kcal / 1 037,52 KJ			Energia: 477,97 Kcal / 1 997,91 KJ			Energia: 223,76 Kcal / 935,32 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 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	3,70 g	11,85 g	0,00 g	9,30 g	20,00 g	9,10 g	8,45 g	6,26 g	3,76 g	11,30 g	5,51 g	3,37 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	29,70 g	0,00 g	0,00 g	62,00 g	11,10 g	0,93 g	32,36 g	6,36 g	0,59 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g									
1,7,(3),(5),(8)			1,7,(5),(6)			1,3,7			1,7			1,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Lecsó tojással, Teljeskiőrlésű kenyér			Lencsefőzelék, Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér			Roston csirkemell, Majonéz kukoricasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér			Görög saláta, Rozsos zsemle, Csibefasírt			Kakaó szivószálas, Kalács, Margarin Delma TM									
		Energia: 89,31 Kcal / 373,32 KJ			Energia: 522,63 Kcal / 2 184,59 KJ			Energia: 340,66 Kcal / 1 423,96 KJ			Energia: 519,76 Kcal / 2 172,60 KJ			Energia: 501,00 Kcal / 2 094,18 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	
		16,39 g	5,31 g	0,99 g	41,33 g	23,93 g	7,68 g	35,30 g	15,82 g	3,16 g	38,08 g	31,19 g	6,65 g	13,73 g	14,40 g	6,80 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
64,49 g	0,00 g	1,29 g	72,79 g	1,81 g	3,13 g	73,12 g	7,33 g	2,08 g	84,39 g	0,96 g	2,88 g	78,86 g	28,10 g	1,22 g									
1,3			1,7,10			1,3,7,10			1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,6,7											