

Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.20., 42. hét																											
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap								
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Margarin Ráma TM, Edami sajt szeletelt, Rozskenyér, Paradicsom			Citromos tea, Csemege szalámi, Margarin Ráma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika			Kakaó, Fatörzs kifli			Gyümölcsstea, Kórtett túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Tej 3 dl, Croissant			Tej szívószálás, Paprikás szalámi, Margarin Ráma TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin/kaliforniai							
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 255,34 Kcal / 1 067,32 KJ			Energia: 352,55 Kcal / 1 473,66 KJ			Energia: 239,71 Kcal / 1 001,99 KJ			Energia: 97,02 Kcal / 405,54 KJ			Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 337,14 Kcal / 1 409,25 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					
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	19,63 g	18,05 g	9,68 g	17,23 g	30,14 g	11,76 g	10,53 g	6,59 g	3,35 g	12,77 g	5,83 g	3,18 g	15,50 g	24,00 g	10,80 g	20,44 g	27,80 g	11,47 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		
64,20 g	14,90 g	2,00 g	45,64 g	1,12 g	1,37 g	48,55 g	9,09 g	2,94 g	34,18 g	16,22 g	0,53 g	45,20 g	2,20 g	1,51 g	57,20 g	15,30 g	1,50 g	48,56 g	8,46 g	2,77 g	1,3,7	1,12	1,12	1,3,7	1,7,12	1,7	1,7
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Margarin Ráma TM, Uborka, Korpás zsemle			Pizzás csiga, Alma			Tej szívószálás, Gabonapehely 30 g			Csemege karaj, Margarin Ráma TM, Uborka, Korpás zsemle			Margarin Ráma TM, Zsemle, TV paprika			Banán, Müzliszelet			Puding, Alma							
		Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 76,53 Kcal / 319,90 KJ			Energia: 191,10 Kcal / 798,80 KJ			Energia: 60,54 Kcal / 253,06 KJ			Energia: 177,24 Kcal / 740,86 KJ			Energia: 324,10 Kcal / 1 354,74 KJ			Energia: 203,58 Kcal / 850,96 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					
		8,01 g	7,00 g	1,92 g	6,70 g	25,72 g	6,79 g	7,29 g	3,39 g	1,92 g	11,25 g	3,07 g	0,82 g	4,43 g	2,63 g	0,81 g	4,11 g	2,20 g	0,86 g	4,60 g	3,80 g	2,60 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		
20,56 g	0,15 g	1,15 g	44,26 g	0,00 g	2,29 g	32,76 g	18,06 g	0,35 g	22,06 g	0,00 g	1,22 g	33,06 g	0,32 g	0,73 g	70,26 g	7,00 g	0,07 g	35,40 g	18,10 g	0,20 g	1	1,7,(3),(6),(12)	1,7,(5),(6),(8)	1,(6),(7)	1	1,5,6,(7),(8),(11)	7
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Kassai burgonyaleves, Teljeskiőrlésű kenyér, Piskótakocka, Csokoládé öntet, Szőlő			Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér			Májgaluska leves, Sajtos tejfőlés csirkemell, Zöldséges rizs diab.			Meggyleves, Vadas pulykaragu, Spagetti, Banán			Csurgatott tojásleves, Vega rizsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya ½, Túró Rudi			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Zöldborsófőzelék, Csibefásírt, Teljeskiőrlésű kenyér, Almás pite			Paradicsom leves betűszta, Majorannás csirketokány, Petrezselymes rizs, Ishler/linzer							
		Energia: 1 078,65 Kcal / 4 508,76 KJ			Energia: 582,79 Kcal / 2 436,06 KJ			Energia: 841,90 Kcal / 3 519,14 KJ			Energia: 1 051,12 Kcal / 4 393,68 KJ			Energia: 603,77 Kcal / 2 523,76 KJ			Energia: 1 107,70 Kcal / 4 630,19 KJ			Energia: 688,68 Kcal / 2 878,68 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					
		27,09 g	36,98 g	6,65 g	33,83 g	41,68 g	15,45 g	58,38 g	24,01 g	9,60 g	44,62 g	18,54 g	7,04 g	25,76 g	15,79 g	5,92 g	48,11 g	36,26 g	7,21 g	40,96 g	17,08 g	4,58 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		
184,85 g	38,77 g	1,68 g	50,22 g	1,95 g	3,65 g	95,05 g	2,90 g	1,41 g	171,83 g	27,90 g	0,60 g	87,96 g	17,89 g	0,49 g	175,97 g	42,16 g	1,38 g	132,78 g	27,84 g	0,48 g	1,3,6,7,9,(4),(5),(10)	1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,3,7,9	1,7,10,(3),(6),(9)	1,3,6,7,9,(5),(8),(10)	1,3,7,(6),(8),(9),(11)	1,3,7,9,(4),(5)
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Kifli			Csirke sonka, Margarin Ráma TM, TV paprika, Rozsos zsemle			Kockasajt, Korpás kifli, Alma			Actimel ivóyoghurt, Kifli			Gyümölcsrizs, Körte			Vaníliás krémtúró, Kifli			Actimel ivóyoghurt, Keksz Mesefit Zab							
		Energia: 223,76 Kcal / 935,32 KJ			Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 111,71 Kcal / 466,95 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 335,89 Kcal / 1 404,02 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ			Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 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					
		8,45 g	6,26 g	3,76 g	9,93 g	4,34 g	1,17 g	7,61 g	3,24 g	1,72 g	6,45 g	2,51 g	1,31 g	6,92 g	5,09 g	2,80 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g	5,60 g	8,82 g	4,40 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		
32,36 g	6,36 g	0,59 g	26,48 g	0,12 g	1,32 g	39,58 g	0,74 g	0,81 g	38,66 g	12,56 g	0,54 g	65,00 g	26,20 g	0,47 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g	36,84 g	21,02 g	0,28 g	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7	3,7	1,7	1,7,(3),(5),(8)
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Parajos sajtkrémes penne			Vaníliás puliszka fahéj			Sárgaborsó főzelék, Sertéspörkölt, Kovászos kenyér			Roston csirkemell, Majonézos burgonyasaláta, Zsemle			Kakaó szívószálás, Kalács, Teavaj			Kefir db, Libazsír, Kovászos kenyér, Citromos tea, TV paprika, Paradicsom			Gyümölcsstea, Zala felvágott, Margarin Ráma TM, Uborka, Kukoricás kenyér, Müzliszelet							
		Energia: 412,78 Kcal / 1 725,42 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 541,90 Kcal / 2 265,14 KJ			Energia: 729,03 Kcal / 3 047,35 KJ			Energia: 674,60 Kcal / 2 819,83 KJ			Energia: 769,20 Kcal / 3 215,26 KJ			Energia: 488,19 Kcal / 2 040,63 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					
		16,71 g	7,65 g	4,23 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	28,31 g	18,65 g	5,23 g	33,52 g	29,53 g	6,08 g	15,32 g	27,88 g	17,68 g	12,95 g	45,61 g	16,14 g	16,82 g	16,77 g	6,09 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		
68,91 g	6,26 g	0,42 g	69,85 g	35,39 g	0,35 g	70,45 g	3,12 g	1,17 g	79,88 g	2,39 g	1,70 g	90,22 g	30,02 g	1,23 g	73,99 g	14,79 g	1,65 g	67,16 g	7,56 g	3,29 g	1,7,(3)	7	1,(4),(5),(7),(9)	1,3,7,10	1,3,6,7	1,7,12	1,5,6,12,(7),(8),(11)