

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10., 45. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Pogácsa klf.			Citromos tea, Csemege karaj, Rama Margarin, Paradicsom, Rozskenyér			Gyümölcsstea, Rama Margarin, Korpás kenyér, Uborka, Maasdamer sajt szeletelt			Zabkása			Tej 3 dl, Céklakrém, Kukoricás kenyér, Lilahagyma			Tej 3 dl, Croissant (csomagos)			Citromos tea, Tojásrántotta, Teljeskiőrlésű kenyér		
		Energia: 570,67 Kcal / 2 385,40 KJ			Energia: 359,11 Kcal / 1 501,08 KJ			Energia: 444,10 Kcal / 1 856,34 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 500,08 Kcal / 2 090,33 KJ			Energia: 766,00 Kcal / 3 201,88 KJ			Energia: 212,34 Kcal / 887,58 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	17,74 g	5,45 g	1,48 g	20,49 g	19,55 g	10,75 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	17,72 g	21,39 g	13,76 g	34,70 g	15,70 g	13,90 g	21,65 g	14,06 g	3,09 g
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	56,89 g	9,65 g	2,52 g	44,38 g	1,20 g	2,21 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	59,55 g	15,40 g	2,22 g	106,00 g	24,60 g	2,04 g	56,80 g	9,09 g	1,29 g		
1,3,7			1,12,(6),(7)			1,7,12			1,7			1,7			1,3,7			1,3,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Rama Margarin, Rozsos zsemle, TV paprika			Korpás zsemle, Vajkrém magyaros, TV paprika			Zsemle, Rama Margarin, Löncs, TV paprika			Gyümölcsjoghurt, Sajtos stangli, Mandarin			Kockasajt, Magvas zsemle, Retek			Actimel ivójoghurt, Korpás stangli			Puding, Alma		
		Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 255,98 Kcal / 1 070,00 KJ			Energia: 395,67 Kcal / 1 653,90 KJ			Energia: 37,00 Kcal / 154,66 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 220,97 Kcal / 923,65 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
		8,85 g	7,34 g	2,01 g	6,13 g	6,71 g	3,96 g	8,57 g	9,23 g	3,25 g	12,67 g	7,25 g	4,19 g	7,33 g	3,02 g	1,82 g	9,72 g	2,48 g	1,10 g	4,80 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		
26,48 g	0,15 g	1,28 g	21,52 g	0,75 g	0,71 g	33,66 g	0,32 g	1,57 g	67,15 g	20,70 g	1,00 g	31,80 g	0,74 g	1,17 g	44,30 g	11,90 g	0,93 g	38,90 g	18,10 g	0,21 g		
1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,3,7			1,7			1,7			7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi betyárleves, Gránátos kocka, Alma			Daragaluska leves, Zöldbabfőzelék, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Sokmagos rántott hal, Karottás jázminrizs, Tartármártás			Hamis gulyásleves, Csikós pulykatokány, Bulgur			Csurgatott tojásleves, Vegán chilis bab, Teljeskiőrlésű kenyér, Mandarin			Sertéspörkölt, Orsó tészta, Csemege uborka, Nápolyi szelet			Párizsi csirkemell, Őszibarack befőtt, Petrezselymes jázminrizs, Karfiolkrémleves, kenyérkocka, Kókusz kocka 80 g		
		Energia: 866,89 Kcal / 3 623,60 KJ			Energia: 677,98 Kcal / 2 833,96 KJ			Energia: 1 260,64 Kcal / 5 269,48 KJ			Energia: 652,75 Kcal / 2 728,50 KJ			Energia: 697,07 Kcal / 2 913,75 KJ			Energia: 827,60 Kcal / 3 459,37 KJ			Energia: 813,30 Kcal / 3 399,59 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
		32,20 g	17,60 g	6,29 g	30,49 g	52,33 g	18,72 g	39,65 g	63,80 g	11,22 g	41,21 g	14,53 g	4,30 g	50,73 g	11,04 g	1,42 g	32,72 g	34,45 g	13,51 g	36,96 g	24,66 g	5,02 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
137,07 g	5,42 g	0,95 g	55,93 g	3,53 g	3,96 g	129,96 g	25,89 g	1,52 g	91,35 g	2,95 g	0,71 g	167,01 g	9,01 g	2,34 g	96,34 g	18,31 g	0,91 g	113,39 g	17,56 g	0,60 g		
1,7,9,10,(3)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,9,(4),(5)			1,3,(6),(7),(9),(10)			1,6,7,10,(3),(4),(5),(8),(9)			1,3,7,(5)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Korpás kifli			Perc 60 g, Actimel ivójoghurt			Banán, Müzliszelet			Rama Margarin, Uborka, Rozsos zsemle, Csirke sonka			Rétes klf.			Alma, Búrkifli			Keksz Mesefit Zab, Kefir db		
		Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 324,10 Kcal / 1 354,74 KJ			Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ			Energia: 422,97 Kcal / 1 768,01 KJ			Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 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
		9,11 g	4,81 g	2,84 g	10,58 g	8,44 g	3,86 g	4,11 g	2,20 g	0,86 g	9,87 g	4,28 g	1,17 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g	9,10 g	8,70 g	2,80 g	7,60 g	12,57 g	6,85 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30,16 g	6,72 g	0,70 g	54,81 g	16,52 g	0,10 g	70,26 g	7,00 g	0,07 g	26,09 g	0,12 g	1,33 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g	71,60 g	14,40 g	0,83 g	30,54 g	14,82 g	0,33 g		
1,7			7			1,5,6,(7),(8),(11)			1,(6),(7)			?			1,3,7,(8)			1,7,(3),(5),(8)				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Túrógombóc, Tejfölös öntet			Lecsós csirke friss, Galuska köret			Paradicsomos burgonya, Fokhagymás csirkecsíkok			Parajos sajtkrémes penne			Császárszsemle, Rama Margarin, Trappista sajt szeletelt, TV paprika, Csokiszelet			Csemege szalámi, Rama Margarin, Császárszsemle, TV paprika, Citromos tea			Citromos tea, Rozskenyér, Lilahagyma, Kockasajt, Kenőmájas Gyulai, Túró Rudi		
		Energia: 771,73 Kcal / 3 225,83 KJ			Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 KJ			Energia: 549,74 Kcal / 2 297,91 KJ			Energia: 412,78 Kcal / 1 725,42 KJ			Energia: 302,85 Kcal / 1 265,91 KJ			Energia: 538,61 Kcal / 2 251,39 KJ			Energia: 494,36 Kcal / 2 066,42 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
		26,86 g	14,87 g	5,39 g	46,10 g	44,72 g	12,96 g	38,44 g	10,30 g	1,32 g	16,71 g	7,65 g	4,23 g	10,69 g	8,48 g	3,45 g	16,18 g	24,75 g	9,60 g	14,83 g	16,82 g	9,82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
128,52 g	13,51 g	0,73 g	98,99 g	2,48 g	1,63 g	74,95 g	14,20 g	0,56 g	68,91 g	6,26 g	0,42 g	55,03 g	2,93 g	0,30 g	60,87 g	9,09 g	1,76 g	67,71 g	21,43 g	2,33 g		
1,7,(3),(6),(8),(11)			1,3			1			1,7,(3)			1,7,(5)			1,12			1,6,7,10,12,(5),(8)				