

Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15., 46. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka			Citromos tea, Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Kukoricás kenyér, Pritamin/kaliforniai			Kakaó, Kalács, Teavaj			Gyümölcsstea, Kórtett túró, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 347,45 Kcal / 1 452,34 KJ			Energia: 310,97 Kcal / 1 299,85 KJ			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 KJ			Energia: 89,03 Kcal / 372,15 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
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	17,03 g	30,03 g	11,76 g	8,78 g	6,50 g	2,18 g	14,70 g	26,77 g	16,83 g	12,77 g	5,91 g	3,18 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,20 g	15,30 g	1,50 g	47,73 g	9,09 g	2,95 g	52,90 g	9,09 g	1,97 g	67,80 g	20,04 g	1,02 g	43,08 g	2,20 g	1,50 g								
1,7			1,12			1,7,12			1,3,6,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika			Korpás zsemle, Lilahagyma, Sajtkrém natúr			Müzliszelet, Actimel ivójoghurt			Ráma Margarin, Magvas zsemle, TV paprika, Löncs			Rozsos zsemle, Vajkrém natúr, Újhagyma db								
		Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 62,52 Kcal / 261,33 KJ			Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ			Energia: 102,62 Kcal / 428,95 KJ			Energia: 121,92 Kcal / 509,63 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
		8,07 g	7,06 g	1,92 g	7,00 g	4,84 g	2,76 g	3,92 g	3,70 g	1,86 g	9,60 g	9,07 g	3,18 g	5,98 g	12,62 g	8,25 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,95 g	0,15 g	1,14 g	22,79 g	1,44 g	0,65 g	26,60 g	18,90 g	0,12 g	32,31 g	0,00 g	1,77 g	28,11 g	1,20 g	0,73 g								
1			1,7			1,5,6,7,(8),(11)			1,(6),(7)			1,7,(6)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lebbencsleves, Tököfzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér, Körte			Őszibarack krémleves, Ludaskása, Csemege uborka			Francia hagymaleves, Kukoricapehely, Paprikás burgonya gazdagon, Céklasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Dubarry sertésszelet, Kölesköret, Túró Rudi			Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Parajos penne, Reszelt füstölt sajt, Mandarin								
		Energia: 588,81 Kcal / 2 461,23 KJ			Energia: 857,91 Kcal / 3 586,06 KJ			Energia: 868,44 Kcal / 3 630,08 KJ			Energia: 1 277,22 Kcal / 5 338,78 KJ			Energia: 862,07 Kcal / 3 603,45 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
		27,69 g	23,84 g	6,56 g	24,14 g	36,10 g	11,38 g	31,62 g	43,24 g	10,93 g	62,94 g	75,25 g	35,66 g	32,32 g	25,46 g	9,64 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102,90 g	10,76 g	1,16 g	105,57 g	26,53 g	0,70 g	123,62 g	12,08 g	3,28 g	94,65 g	18,40 g	0,87 g	122,45 g	9,65 g	1,37 g								
1,7,9,(3),(4),(5)			7,10,(1),(3),(6),(9)			1,7,10,(4),(5),(6),(8),(9)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,3,7										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcspüré szívószálás db, Szalámi pizza			Mandarin, Keks Mesefit Zab			Ráma Margarin, Korpás zsemle, Paradicsom, Zala felvágott			Alma, Kockasajt, Korpás kifli			Túrós táska								
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 297,61 Kcal / 1 244,01 KJ			Energia: 89,97 Kcal / 376,07 KJ			Energia: 115,19 Kcal / 481,49 KJ			Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 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
		6,26 g	26,05 g	6,79 g	4,55 g	8,07 g	3,40 g	8,49 g	8,08 g	2,89 g	7,65 g	3,24 g	1,72 g	8,30 g	20,00 g	9,10 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,46 g	0,00 g	2,28 g	49,34 g	9,12 g	0,19 g	20,98 g	0,00 g	1,18 g	40,28 g	0,74 g	0,81 g	44,50 g	11,10 g	0,90 g								
1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(5),(8)			1,6			1,7			1,3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejberizs fahéjszórás			Gránátos kocka másként, Céklasaláta			Lencsefőzelék, Sült virsli, Kovászos kenyér			Csirkepaprikás, Galuska köret			Tej szívószálás, Pizzás csavart rúd 100 g								
		Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 KJ			Energia: 728,61 Kcal / 3 045,59 KJ			Energia: 863,73 Kcal / 3 610,39 KJ			Energia: 699,61 Kcal / 2 924,37 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 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
		16,60 g	8,67 g	4,72 g	27,56 g	21,86 g	8,18 g	42,68 g	39,58 g	15,19 g	32,99 g	24,73 g	4,81 g	29,60 g	9,70 g	12,74 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,92 g	53,33 g	0,38 g	103,36 g	4,77 g	1,61 g	85,35 g	1,95 g	4,06 g	96,01 g	4,21 g	0,73 g	109,32 g	8,46 g	5,35 g								
7			1,7,10,(3)			1,7,10			1,3,7,(4),(5),(9)			1,7										