

Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22., 47. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Sajtos rúd			Tej 3 dl, Gabonapehely			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea, Ráma Margarin, Rozskenyér, Paradicsom, Edami sajt szeletelt			Citromos tea, Főtt tojás 1db, Ráma Margarin, Korpás kenyér, Lilahagyma								
		Energia: 154,67 Kcal / 646,52 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 KJ			Energia: 253,15 Kcal / 1 058,17 KJ			Energia: 361,64 Kcal / 1 511,66 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
		19,94 g	33,42 g	16,81 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	22,45 g	27,48 g	10,98 g	19,53 g	18,03 g	9,68 g	11,64 g	9,17 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
57,63 g	15,41 g	1,18 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g	56,02 g	14,52 g	3,87 g	45,24 g	1,12 g	1,37 g	55,09 g	9,73 g	1,34 g								
1,3,7			1,7,(5),(6),(8)			1,12			1,6,12			1,3,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, TV paprika			Korpás zsemle, Ráma Margarin, Löncs, Uborka			Korpás zsemle, Kenőmájás Gyulai, Lilahagyma			Gyümölcsjoghurt, Kekszi MeseFit Zab			Kórtett túró, Zsemle, TV paprika								
		Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 100,27 Kcal / 419,13 KJ			Energia: 74,82 Kcal / 312,75 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 215,64 Kcal / 901,38 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
		9,93 g	4,34 g	1,17 g	8,73 g	9,25 g	3,10 g	6,94 g	6,79 g	2,79 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	8,01 g	4,23 g	2,55 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	0,12 g	1,32 g	20,56 g	0,00 g	1,37 g	21,32 g	0,03 g	1,04 g	47,04 g	29,82 g	0,41 g	35,76 g	1,55 g	1,19 g								
1,6,(7)			1,(6),(7)			1,6,10			1,7,(3),(5),(8)			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Burgonyaleves zöldséges, Fejtett babfőzelék, Sült sonkszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma			Gombaleves zöldséges, Paradicsomos halas tészta, Reszelt sajt			Csontleves cérnatételttel, Bajor sertéssült, Petrezselymes burgonya, Párolt lilakáposzta ½			Vegyes gyümölcsleves, Csirkepörkölt, Bulgur, Vitaminsaláta (csalamádé)			Sajtkrémleves, levesgyöngy, Rántott karfiol, Petrezselymes rizs, Tartármártás, Alma								
		Energia: 793,02 Kcal / 3 314,82 KJ			Energia: 665,51 Kcal / 2 781,83 KJ			Energia: 595,21 Kcal / 2 487,98 KJ			Energia: 729,72 Kcal / 3 050,23 KJ			Energia: 1 557,95 Kcal / 6 512,23 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
		29,53 g	24,55 g	8,18 g	40,92 g	19,40 g	6,51 g	31,03 g	19,49 g	5,20 g	33,27 g	19,05 g	3,91 g	29,99 g	91,95 g	22,10 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
127,23 g	1,14 g	3,34 g	89,46 g	5,54 g	1,20 g	70,67 g	3,57 g	0,60 g	88,31 g	11,11 g	1,34 g	142,58 g	10,00 g	3,06 g								
1,3,7,9,(10)			1,4,7,9			1,9,(3),(6),(7),(10)			1,7,(3),(4),(5),(6),(8),(9),(10),(12)			1,3,7,10,(4),(6)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Müzliszelet			Narancs, Szalámis pizza			Natúr joghurt, Pereg 60 g, Alma			Ráma Margarin, Zsemle, Csemege szalámi, Uborka			Puding, Kifli								
		Energia: 172,60 Kcal / 721,47 KJ			Energia: 103,54 Kcal / 432,80 KJ			Energia: 161,93 Kcal / 676,87 KJ			Energia: 332,09 Kcal / 1 388,14 KJ			Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 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
		5,92 g	7,45 g	4,31 g	7,32 g	26,22 g	6,79 g	13,14 g	11,14 g	5,66 g	9,77 g	17,57 g	7,11 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,30 g	12,70 g	0,17 g	50,11 g	0,00 g	2,29 g	64,93 g	11,34 g	0,23 g	32,76 g	0,32 g	1,94 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g								
1,5,6,7,(8),(11)			1,7,(3),(6),(12)			7			1			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Hentes csirketokány, Petrezselymes rizs			Vaníliás puliszka fahéj			Mézes mustáros csirkeragu, Kuskusz			Zöldborsófőzelék, Fokhagymás sertéscsikok, Teljeskiőrlésű kenyér			Császárszemle, Sajtkrém natúr, Pritamin/kaliforniai, Tejszelet								
		Energia: 560,49 Kcal / 2 342,85 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 KJ			Energia: 666,41 Kcal / 2 785,59 KJ			Energia: 461,76 Kcal / 1 930,16 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
		31,36 g	11,04 g	2,82 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	30,34 g	6,72 g	0,67 g	41,18 g	26,21 g	8,06 g	15,03 g	15,54 g	9,11 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,07 g	3,56 g	1,00 g	69,85 g	35,39 g	0,35 g	58,11 g	9,82 g	0,72 g	97,65 g	21,25 g	0,89 g	64,92 g	10,70 g	0,52 g								
10,(1)			7			1,10,(5),(6),(8),(11)			1,7,(9)			1,7,(3),(6)										