

Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29., 48. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Jégcsapretek, Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér			Tejeskávé, Vajkrém magyaros, Lilahagyma, Teljeskiőrlésű kenyér			Kakaó, Kalács, Teavaj			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 349,81 Kcal / 1 462,21 KJ			Energia: 252,94 Kcal / 1 057,29 KJ			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 KJ			Energia: 65,28 Kcal / 272,87 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
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	17,18 g	30,04 g	11,78 g	19,27 g	13,52 g	7,97 g	14,70 g	26,77 g	16,83 g	9,31 g	6,44 g	2,15 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	13,80 g	0,30 g	48,37 g	9,09 g	2,96 g	60,45 g	16,41 g	1,46 g	67,80 g	20,04 g	1,02 g	39,06 g	0,56 g	1,07 g								
1,7,(5),(6)			1,12			1,7			1,3,6,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Narancs, Actimel ivójoghurt, Korpás kifli			Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Edami sajt szeletelt, Paradicsom			Alma, Puding, Kifli			Párizsi marha, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Jégcsapretek			Zsemle, Ráma Margarin, TV paprika								
		Energia: 172,25 Kcal / 720,01 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 347,77 Kcal / 1 453,68 KJ			Energia: 91,32 Kcal / 381,72 KJ			Energia: 177,24 Kcal / 740,86 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
		8,81 g	2,57 g	1,04 g	13,23 g	10,94 g	5,84 g	8,37 g	4,81 g	2,91 g	8,59 g	9,22 g	3,34 g	4,43 g	2,63 g	0,81 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54,99 g	11,90 g	0,61 g	26,69 g	0,00 g	0,66 g	64,16 g	18,76 g	0,64 g	25,66 g	0,00 g	1,33 g	33,06 g	0,32 g	0,73 g								
1,7			1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Kertészleves, Milánói makaróni, Reszelt sajt			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sült csirkecomb, Vajas törtburgonya, Csemege uborka			Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Bácskai rizseshús, Céklaaláta			Reszeltészta leves, Kelkáposzta főzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldséges fejtett bableves, Aranygaluska kész db, Vaníliásodó, Mandarin								
		Energia: 828,68 Kcal / 3 463,88 KJ			Energia: 744,79 Kcal / 3 113,22 KJ			Energia: 774,46 Kcal / 3 237,24 KJ			Energia: 514,60 Kcal / 2 151,03 KJ			Energia: 1 764,15 Kcal / 7 374,15 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
		41,68 g	23,37 g	8,77 g	52,48 g	21,96 g	8,84 g	29,76 g	27,06 g	8,28 g	33,07 g	19,90 g	6,12 g	35,05 g	72,57 g	2,48 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,73 g	11,56 g	3,56 g	82,62 g	24,58 g	3,83 g	110,05 g	8,93 g	1,16 g	82,54 g	2,97 g	1,42 g	220,41 g	17,47 g	0,39 g								
1,7,9,(3),(6),(10)			7,10,(1),(3),(6),(11)			1,7,10,(4),(5),(8),(9),(11)			1,3,9,(6),(7),(8),(11)			1,7,9,(3),(6),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájás Gyulai, Zsemle, TV paprika			Kefir db, Müzliszelet			Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika, Sertés sonka			Banán, Natúr joghurt			Actimel ivójoghurt, Sajtos stangli								
		Energia: 226,14 Kcal / 945,27 KJ			Energia: 172,60 Kcal / 721,47 KJ			Energia: 58,98 Kcal / 246,54 KJ			Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ			Energia: 205,46 Kcal / 858,82 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
		6,84 g	6,78 g	2,94 g	5,92 g	7,45 g	4,31 g	7,95 g	3,73 g	1,32 g	7,73 g	4,20 g	2,80 g	8,47 g	4,10 g	2,49 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,27 g	0,35 g	1,25 g	20,30 g	12,70 g	0,17 g	22,09 g	0,21 g	1,18 g	67,22 g	6,72 g	0,27 g	32,45 g	11,90 g	0,86 g								
1,6,10			1,5,6,7,(8),(11)			1			7			1,3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Pincepörkölt, Céklaaláta			Tejbedara, fahéjszórat			Grill csirkemell szendvics, Majonéz, Citromos tea			Gombapaprikás, Galuska köret			Tej szívószálas, Libazsír, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Túró Rudi								
		Energia: 651,26 Kcal / 2 722,27 KJ			Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ			Energia: 639,17 Kcal / 2 671,73 KJ			Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 KJ			Energia: 820,07 Kcal / 3 427,89 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
		24,80 g	25,11 g	7,61 g	11,07 g	5,22 g	3,09 g	43,56 g	15,09 g	2,21 g	22,19 g	15,18 g	3,64 g	15,96 g	48,23 g	18,98 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,18 g	7,33 g	1,50 g	23,43 g	18,77 g	0,33 g	78,36 g	11,35 g	3,82 g	93,85 g	2,26 g	0,47 g	79,81 g	19,46 g	1,76 g								
10,(1),(4),(5),(7),(9)			1,7			1,3,10,12,(6),(7),(11)			1,3,7,(4),(5),(9)			1,6,7,(5),(8)										