

Heti étlap 2024.12.09. - 2024.12.15., 50. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejeskávé, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlesű kenyér, Uborka			Gyümölcsstea, Rozskenyér, Kenőmájás Gyulai, Jégcsapretek			Tej 3 dl, Briós 100 g			Citromos tea, Főtt tojás 1db, Ráma Margarin, TV paprika, Teljeskiőrlesű kenyér			Tej 3 dl, Croissant			Tej 3 dl, Gabonapohly 30g		
		Energia: 570,67 Kcal / 2,385,40 KJ			Energia: 256,29 Kcal / 1,071,29 KJ			Energia: 303,24 Kcal / 1,267,54 KJ			Energia: 457,00 Kcal / 1,910,26 KJ			Energia: 150,01 Kcal / 627,04 KJ			Energia: 479,00 Kcal / 2,002,22 KJ			Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 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
		17,50 g	24,81 g	13,11 g	15,12 g	25,03 g	9,66 g	9,68 g	8,89 g	3,65 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	13,09 g	9,46 g	2,38 g	15,50 g	24,00 g	10,80 g	13,08 g	5,88 g	2,94 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	39,10 g	0,56 g	2,55 g	44,10 g	1,16 g	2,02 g	70,60 g	23,10 g	1,10 g	48,62 g	9,09 g	1,07 g	57,20 g	15,30 g	1,50 g	62,40 g	33,00 g	0,54 g		
1,3,7			1,12			1,6,10,12			1,3,6,7			1,3,12			1,7			1,7,(5),(6),(8)				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika			Ráma Margarin, Zsemle, Lilahagyma			Actimel ivójoghurt, Alma, Keksz Meseft Zab			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Paradicsom			Natúr joghurt, Kifli			Magvas zsemle, Vajkrém magyaros, Körte			Kockasajt, Korpás stangli, Paradicsom		
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 183,23 Kcal / 765,90 KJ			Energia: 344,37 Kcal / 1 439,47 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 219,16 Kcal / 916,09 KJ			Energia: 181,39 Kcal / 758,21 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 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
		7,65 g	6,01 g	1,62 g	4,43 g	2,57 g	0,81 g	6,60 g	8,82 g	4,40 g	13,23 g	10,94 g	5,84 g	8,13 g	5,21 g	3,11 g	7,46 g	7,04 g	4,04 g	9,32 g	3,67 g	1,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,28 g	0,18 g	1,12 g	34,65 g	0,32 g	0,74 g	54,34 g	21,02 g	0,31 g	26,69 g	0,00 g	0,66 g	33,38 g	7,38 g	0,65 g	58,38 g	0,75 g	1,13 g	34,24 g	0,74 g	1,13 g		
1,6,7,(9),(10)			1			1,7,(3),(5),(8)			1,6,(7)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Burgonya főzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlesű kenyér			Tejfölös zöldbaleves, Zöldszéges bulgur, Borsos pulykatokány			Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Óvári sertés szelet, Rizi-bizi, Csemege uborka			Daragaluska leves, Székelykáposzta, Teljeskiőrlesű kenyér			Kapros burgonyagombóc leves, Spagetti, Tejfölös öntet natúr, Reszelt sajt, Alma			Lencseleves kolbásszal, Tejberizs kakaószórás, Teljeskiőrlesű kenyér			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Mexikói rizses csirke, Csemege uborka, Ishler/linzer		
		Energia: 688,08 Kcal / 2 876,17 KJ			Energia: 639,75 Kcal / 2 674,16 KJ			Energia: 727,36 Kcal / 3 040,36 KJ			Energia: 617,39 Kcal / 2 580,69 KJ			Energia: 847,51 Kcal / 3 542,59 KJ			Energia: 980,86 Kcal / 4 099,99 KJ			Energia: 624,69 Kcal / 2 611,20 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
		28,98 g	34,93 g	9,95 g	42,45 g	12,02 g	2,91 g	41,10 g	29,50 g	8,67 g	35,85 g	44,31 g	16,69 g	28,92 g	26,84 g	12,36 g	46,05 g	36,80 g	13,93 g	35,59 g	12,47 g	4,33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,60 g	5,01 g	0,91 g	86,43 g	4,48 g	0,67 g	80,65 g	7,36 g	1,48 g	50,65 g	1,95 g	3,65 g	116,89 g	6,50 g	1,06 g	156,85 g	65,43 g	3,05 g	129,59 g	41,30 g	0,81 g		
1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,7			1,7,10,(5),(8),(9),(11)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,7,(6),(9)			1,6,7,10,(4),(5),(9)			1,3,7,10				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Narancs, Müzliszelet			Kefir db, Korpás kifli			Csirke sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai			Mandarin, Pizzás csiga			Almás pite			Kifli, Vaníliás krémtúró			Banán, Puding		
		Energia: 173,71 Kcal / 726,11 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 59,96 Kcal / 250,63 KJ			Energia: 93,77 Kcal / 391,96 KJ			Energia: 530,00 Kcal / 2 215,40 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ			Energia: 375,50 Kcal / 1 569,59 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
		2,44 g	2,64 g	0,86 g	9,43 g	5,86 g	3,49 g	9,09 g	4,06 g	1,09 g	7,22 g	26,32 g	6,79 g	4,80 g	25,00 g	6,10 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g	6,79 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
33,30 g	7,00 g	0,04 g	29,14 g	5,70 g	0,64 g	21,86 g	0,12 g	1,18 g	48,46 g	0,00 g	2,28 g	74,20 g	0,00 g	0,00 g	47,36 g	20,46 g	0,59 g	77,06 g	18,10 g	0,23 g		
1,5,6,(7),(8),(11)			1,7			1			1,7,(3),(6),(12)			1,3,(7)			1,7			7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Leccsó virslivel friss, Tarhonya köret			Halrudacska, Majonézos burgonyasaláta			Mákos guba, Vaníliásodó			Sült csirkecombfilé, Görög saláta, Zsemle			Citromos tea, Kórtett túró, Kovászos kenyér, Paradicsom, Csokiszelet			Császárszsemle, Ráma Margarin, Csemege karaj, Gyümölcsstea, Jégcsapretek			Kovászos kenyér, Párizsi baromfi, Ráma Margarin, TV paprika, Túrós Rudi		
		Energia: 1 091,39 Kcal / 4 562,01 KJ			Energia: 764,85 Kcal / 3 197,07 KJ			Energia: 837,98 Kcal / 3 502,76 KJ			Energia: 543,35 Kcal / 2 271,20 KJ			Energia: 415,70 Kcal / 1 737,63 KJ			Energia: 353,07 Kcal / 1 475,83 KJ			Energia: 526,80 Kcal / 2 202,02 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
		40,57 g	60,84 g	22,09 g	27,35 g	32,17 g	4,76 g	30,20 g	12,74 g	4,10 g	41,84 g	22,62 g	6,14 g	14,10 g	9,04 g	5,28 g	19,93 g	5,37 g	1,47 g	17,27 g	18,75 g	8,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,17 g	3,50 g	3,83 g	87,10 g	2,07 g	0,78 g	149,23 g	33,22 g	0,38 g	41,87 g	0,32 g	2,45 g	75,91 g	14,07 g	2,43 g	55,50 g	0,56 g	1,33 g	71,26 g	11,30 g	2,92 g		
1,3			3,7,10			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7,12,(5)			1,12,(6),(7)			1,6,7,(5),(8)				