

Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22., 51. hét																											
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap							
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Zsemle, Jégcsapretek			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér			Gyümölcsstea, Korpás kenyér, Körített túró, Lilahagyma			Tej 3 dl, Kifli, Teavaj, Uborka			Tej 3 dl, Gabonapehely 30 g			Citromos tea, Bundás korpás kenyér							
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 616,36 Kcal / 2 576,38 KJ			Energia: 583,45 Kcal / 2 438,82 KJ			Energia: 302,62 Kcal / 1 264,95 KJ			Energia: 621,12 Kcal / 2 596,28 KJ			Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 KJ			Energia: 492,22 Kcal / 2 057,48 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	17,65 g	30,13 g	12,13 g	20,96 g	27,14 g	10,92 g	11,44 g	5,65 g	3,60 g	17,12 g	30,56 g	20,42 g	13,08 g	5,88 g	2,94 g	17,73 g	12,70 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	Szénhidrát	Cukor	Só				
43,50 g	13,80 g	0,30 g	66,25 g	1,20 g	3,48 g	60,51 g	15,08 g	4,29 g	49,85 g	2,84 g	1,77 g	67,89 g	15,21 g	1,21 g	62,40 g	33,00 g	0,54 g	72,94 g	10,05 g	1,80 g	1,7,(5),(6)	1,12	1,6,12	1,7,12	1,7	1,7,(5),(6),(8)	1,3,12
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika			Korpás kifli, Kockasajt, Paradicsom			Natúr joghurt, Alma, Müzliszelet			Sajtos rúd, Narancs			Pizzás csiga 100 g, Mandarin			Banán, Keks Mesefit Zab			Mandarin, Túró Rudi							
		Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 244,53 Kcal / 1 022,14 KJ			Energia: 103,54 Kcal / 432,80 KJ			Energia: 410,84 Kcal / 1 717,31 KJ			Energia: 442,90 Kcal / 1 851,32 KJ			Energia: 224,21 Kcal / 937,20 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					
		9,15 g	4,06 g	1,08 g	7,03 g	3,30 g	1,73 g	6,48 g	6,40 g	3,66 g	4,58 g	16,87 g	4,47 g	10,31 g	10,09 g	4,00 g	6,05 g	7,32 g	3,40 g	4,65 g	6,05 g	4,50 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
20,95 g	0,12 g	1,18 g	25,38 g	0,74 g	0,79 g	36,72 g	13,72 g	0,25 g	38,11 g	0,00 g	1,01 g	66,54 g	5,10 g	1,31 g	85,34 g	9,12 g	0,24 g	36,50 g	11,00 g	0,03 g	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,(3),(5),(6),(8),(10),(11)	1,7,(6),(12)	1,3,6,7	1,7,(3),(5),(8)	6,7,(5),(8)
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Reszelttészta leves, Finomfőzelék, Vega bélszínroló, Teljeskiőrlésű kenyér, Mandarin			Zöldséges kelkáposzta leves, Húsgombóc, Paradicsom mártás, Főtt burgonya ½			Csontleves eperlevéllel, Tejszínes gombás pulykaragu, Kuszkus			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott borda, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Szaloncukor			Vöröslencse krémleves, kenyérfocika, Csöbenschült húsos karfiol, Ishler/linzer			Gyümölcslé 1/1 100%, Csirkepaprikás, Szarvacska tészta, itaminsaláta/csalamadé			Paradicsom leves betűtésztaival, Párizsi csirkemell, Jázminrizs, Őszibarack befőtt, Fánk töltött							
		Energia: 673,09 Kcal / 2 813,52 KJ			Energia: 712,41 Kcal / 2 977,87 KJ			Energia: 549,65 Kcal / 2 297,54 KJ			Energia: 883,29 Kcal / 3 692,15 KJ			Energia: 767,61 Kcal / 3 208,61 KJ			Energia: 766,56 Kcal / 3 204,22 KJ			Energia: 857,81 Kcal / 3 585,65 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					
		31,85 g	33,58 g	5,00 g	31,05 g	27,07 g	8,69 g	32,42 g	13,03 g	4,37 g	28,52 g	13,91 g	5,08 g	51,26 g	42,53 g	17,76 g	34,60 g	21,22 g	3,90 g	37,14 g	19,08 g	3,05 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
98,33 g	15,31 g	2,62 g	81,49 g	6,23 g	0,56 g	74,15 g	8,04 g	0,67 g	157,20 g	73,76 g	0,99 g	86,81 g	28,06 g	0,84 g	119,13 g	41,47 g	1,59 g	130,95 g	27,12 g	0,43 g	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,(3),(5),(6),(8),(10),(11)	1,3,6,10,(7),(8),(11)	1,3,7	1,7,(4),(5),(9),(12)	1,3,7,9
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcspüré szívószálas db, Keks Mesefit Zab			Banán, Almás pite			Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Pritamin/kaliforniai, Trappista sajt szeletelt			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Magvas zsemle, Paradicsom			Gyümölcsjoghurt, Sajtos stangli			Zsemle, Kenőmájas Gyulai, TV paprika			Kenőmájas Gyulai, Korpás zsemle, TV paprika							
		Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: 527,50 Kcal / 2 204,95 KJ			Energia: 38,42 Kcal / 160,60 KJ			Energia: 78,57 Kcal / 328,42 KJ			Energia: 278,46 Kcal / 1 163,96 KJ			Energia: 226,14 Kcal / 945,27 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 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					
		3,24 g	7,65 g	3,40 g	5,65 g	12,50 g	3,05 g	6,20 g	3,83 g	1,30 g	8,82 g	6,79 g	2,01 g	10,92 g	6,50 g	4,19 g	6,84 g	6,78 g	2,94 g	7,06 g	6,86 g	2,79 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
34,44 g	9,12 g	0,19 g	97,60 g	0,00 g	0,06 g	26,84 g	0,00 g	0,73 g	32,61 g	0,15 g	1,55 g	42,65 g	20,70 g	0,99 g	33,27 g	0,35 g	1,25 g	20,56 g	0,03 g	1,04 g	1,7,(3),(5),(8)	1,3,(7)	1,6,7	1	1,3,7	1,6,10	1,6,10
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Milánói tészta húsos			Grillezett csirkemell, Majonézes kukoricasaláta, Teljeskiőrlésű kenyér			Citromos tea, Májás hurka, Kovászos kenyér, Csemege uborka			Ravioli köret, Sonkás sajtmártás			Rozskenyér, Libazsír, Lilahagyma, Tej szívószálas			Löncs, Ráma Margarin, Paradicsom, Gyümölcsstea, Burgonyás kenyér			Gyümölcsstea, Főtt füstölt tarja, Ráma Margarin, Korpás kenyér, TV paprika							
		Energia: 376,48 Kcal / 1 573,69 KJ			Energia: 333,29 Kcal / 1 393,15 KJ			Energia: 833,55 Kcal / 3 484,24 KJ			Energia: 644,67 Kcal / 2 694,72 KJ			Energia: 615,03 Kcal / 2 570,83 KJ			Energia: 399,27 Kcal / 1 668,95 KJ			Energia: 405,79 Kcal / 1 696,20 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					
		21,65 g	13,22 g	5,94 g	29,83 g	15,27 g	3,11 g	31,31 g	12,40 g	4,87 g	29,31 g	27,16 g	7,97 g	13,58 g	33,24 g	11,31 g	14,08 g	15,71 g	5,29 g	17,66 g	13,16 g	4,90 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
40,86 g	3,27 g	0,25 g	54,35 g	7,33 g	2,07 g	100,35 g	16,03 g	6,22 g	65,93 g	2,20 g	3,17 g	64,55 g	9,16 g	1,74 g	49,39 g	0,56 g	2,74 g	55,34 g	1,45 g	3,06 g	1,7	1,3,7,10,(6),(11)	1,10,12	1,3,6,7	1,6,7	12,(1),(6),(7)	1,12