

Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11., 41. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Kolbászkрем, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Zabkása			Citromos tea, Sertés sonka, Margarin Ráma TM, Rozskenyér, Uborka			Kakaó, Briós 100 g								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 225,63 Kcal / 943,13 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 347,53 Kcal / 1 452,68 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 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	13,10 g	21,06 g	12,05 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	12,14 g	6,40 g	2,30 g	14,62 g	10,77 g	5,43 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	42,41 g	1,98 g	1,31 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	55,14 g	10,00 g	2,48 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g								
1,7,(5),(6)			1,7,12			1,7			1,12			1,3,6,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Löncs, Margarin Ráma TM, Rozsos zsemle, TV paprika			Margarin Ráma TM, Uborka, Magvas zsemle			Edami sajt szeletelt, Margarin Ráma TM, Paradicsom, Korpás zsemle			Alma, Nápolyi szelet			Rozsos zsemle, TV paprika, Körített túró								
		Energia: 102,62 Kcal / 428,95 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 236,08 Kcal / 986,81 KJ			Energia: 62,28 Kcal / 260,33 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
		9,57 g	9,59 g	3,19 g	5,40 g	2,41 g	0,74 g	12,45 g	10,66 g	5,75 g	2,48 g	10,80 g	6,90 g	9,01 g	4,59 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
26,48 g	0,00 g	1,50 g	31,32 g	0,00 g	0,94 g	21,16 g	0,00 g	0,52 g	29,30 g	7,50 g	0,04 g	28,58 g	1,23 g	1,12 g								
1,(6),(7)			1			1			1,6,7,(3),(5),(8)			1,7,(6)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csontleves eperlevél, Lencsefőzelék, Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán			Zellerkrémleves, levesgyöngy, Csirke gyros, Joghurtos öntet, Friss vegyes saláta, Pírtott burgonya			Tejfölös karfiol leves, Borsos sertéstokány, Bulgur, Csemege uborka			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott halszelet, Jázminrizs ½, Francia saláta fél adag			Magyaros zöldbableves, Sütőtökös tejszínes penne, Reszelt sajt, Banán								
		Energia: 862,85 Kcal / 3 606,71 KJ			Energia: 830,87 Kcal / 3 473,04 KJ			Energia: 688,27 Kcal / 2 876,97 KJ			Energia: 657,50 Kcal / 2 748,35 KJ			Energia: 946,13 Kcal / 3 954,82 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
		47,90 g	25,22 g	7,88 g	39,96 g	28,05 g	7,97 g	33,11 g	22,00 g	7,94 g	30,82 g	20,62 g	4,02 g	31,76 g	16,63 g	5,82 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
146,02 g	2,43 g	3,32 g	100,84 g	3,52 g	4,46 g	89,19 g	5,57 g	0,59 g	84,92 g	31,04 g	1,12 g	170,39 g	8,13 g	0,80 g								
1,7,9,10,(3),(6)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,10			1,3,4,7,10,(6),(8),(11)			1,3,7,(4),(5),(9)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Sajtos rúd			Keksz MeseFit Zab, Tej szívószálás			Búrkifli, Alma			Kockasajt, Kifli, Paradicsom			Puding, Kifli								
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 KJ			Energia: 416,01 Kcal / 1 738,92 KJ			Energia: 175,51 Kcal / 733,63 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
		7,88 g	21,62 g	7,92 g	8,20 g	10,02 g	5,20 g	9,02 g	8,70 g	2,80 g	6,05 g	3,70 g	2,00 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
22,56 g	5,70 g	1,14 g	33,30 g	17,58 g	0,41 g	70,20 g	14,40 g	0,82 g	28,60 g	1,40 g	0,74 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g								
1,7,(6),(12)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,7,(8)			1,7			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejberizs fahéjszórás			Tarhonyás hús, Meggybefőtt			Sóska mártás, Pírtott burgonya, Csibefasírt			Lecsó darálthúsos friss, Galuska köret			Tej szívószálás, Pizzás csavart rúd 100 g								
		Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 KJ			Energia: 517,85 Kcal / 2 164,61 KJ			Energia: 1 296,37 Kcal / 5 418,83 KJ			Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 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	20,89 g	18,76 g	4,46 g	41,74 g	41,02 g	11,18 g	30,36 g	34,47 g	9,56 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	75,29 g	16,64 g	0,29 g	185,51 g	96,36 g	1,39 g	98,55 g	2,44 g	0,61 g	109,32 g	8,46 g	5,35 g								
7			1,3,(4),(5),(7),(9)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,3			1,7										