

Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29., 48. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejescaké, Túrós táska			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Teljeskiőrlésű kenyér, Ketchup			Gyümölcsstea, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Pulykasonka, TV paprika			Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Jégcsapretek, Rozskenyér			Zabkása			Tej 3 dl, Szalámis pizza			Tej 3 dl, Croissant (csomagos)		
		Energia: 545,67 Kcal / 2 280,90 KJ			Energia: 381,05 Kcal / 1 592,79 KJ			Energia: 109,29 Kcal / 456,83 KJ			Energia: 459,64 Kcal / 1 921,30 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 766,00 Kcal / 3 201,88 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
		17,80 g	24,51 g	11,81 g	22,45 g	27,48 g	10,98 g	13,11 g	8,64 g	2,26 g	13,67 g	24,69 g	9,61 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	15,12 g	30,22 g	9,49 g	34,70 g	15,70 g	13,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,35 g	26,51 g	1,21 g	56,02 g	14,52 g	3,87 g	41,32 g	0,86 g	1,86 g	43,96 g	1,12 g	2,98 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	42,66 g	13,80 g	2,57 g	106,00 g	24,60 g	2,04 g		
1,3,7			1,12			1,6,7,12,(9),(10)			1,6,12			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika			Korpás stangli, Kefir db			Kockasajt, Paradicsom, Magvas zsemle			Vajkrém magyaros, Zsemle, Uborka			Pogácsa klf., Mandarin			Trappista sajt szeletelt, Korpás zsemle, Ráma Margarin, TV paprika			Rozsos zsemle, Uborka, Kockasajt		
		Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 523,84 Kcal / 2 189,65 KJ			Energia: 35,04 Kcal / 146,47 KJ			Energia: 38,71 Kcal / 161,81 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
		8,07 g	7,06 g	1,92 g	11,72 g	6,23 g	3,55 g	7,48 g	3,07 g	1,83 g	5,85 g	6,57 g	4,11 g	9,61 g	20,99 g	10,40 g	5,48 g	3,55 g	1,20 g	7,45 g	3,56 g	1,83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,95 g	0,15 g	1,14 g	38,00 g	5,70 g	0,98 g	32,72 g	0,74 g	1,15 g	33,84 g	1,07 g	0,93 g	72,94 g	1,10 g	1,71 g	20,40 g	0,00 g	0,59 g	26,20 g	0,74 g	0,89 g		
1			1,7			1,7			1,7			1,3,7			1,7			1,6,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csurgatott tojásleves, Zöldborsófőzelék, Fűszeres sertéscsik, Teljeskiőrlésű kenyér			Fokhagyma krémleves, kenyérkocka, Budapest csirkeragu, Bulgur, Mandarin			Erdei gyümölcsleves, Rakott burgonya gazdagon, Csemege uborka			Zöldséges karfiolleves, Harcsapaprikás, Szarvacska tészta, Körte			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott sajt, Jázminrizs, Tartármártás, Csokimikulás			Legényfogó leves, Metélt tészta, Diós szórat, Narancs			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Csibefasírt, Rizibizi, Csemege uborka, Csokiszelet		
		Energia: 755,21 Kcal / 3 156,78 KJ			Energia: 802,31 Kcal / 3 353,66 KJ			Energia: 1 182,36 Kcal / 4 942,26 KJ			Energia: 877,10 Kcal / 3 666,28 KJ			Energia: 1 159,73 Kcal / 4 847,67 KJ			Energia: 1 000,62 Kcal / 4 182,59 KJ			Energia: 673,53 Kcal / 2 815,36 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
		47,36 g	31,15 g	9,94 g	46,46 g	24,47 g	5,25 g	36,50 g	66,75 g	23,53 g	37,31 g	31,00 g	9,09 g	31,97 g	49,86 g	16,25 g	33,17 g	36,24 g	8,55 g	30,46 g	19,50 g	4,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101,78 g	20,17 g	0,84 g	121,58 g	5,39 g	3,45 g	105,48 g	31,35 g	3,03 g	116,12 g	8,62 g	1,59 g	142,99 g	31,15 g	2,36 g	129,60 g	28,02 g	0,56 g	101,60 g	30,69 g	1,38 g		
1,3,7,(6),(9),(10)			1,5,7,(4),(9)			1,3,7,10,(6),(9)			1,4,7,9,(3),(5),(6),(10)			1,3,7,10			1,4,7,9,(3),(5),(6),(10)			1,3,7,10,(5),(6),(8),(9),(11)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Alma, Percec klf.			Zsemle, Uborka, Ráma Margarin			Actimel ivójoghurt, Müzliszelet, Alma			Gyümölcspüré szívószálas db, Bombi Dörmi			Puding, Kifli			Percec 60 g, Ivójoghurt db			Alma, Keksz Mesefit Zab		
		Energia: 80,01 Kcal / 334,44 KJ			Energia: 174,89 Kcal / 731,04 KJ			Energia: 239,61 Kcal / 1 001,57 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 260,41 Kcal / 1 088,51 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
		13,02 g	3,50 g	5,47 g	4,37 g	2,57 g	0,81 g	4,84 g	3,70 g	1,86 g	0,44 g	0,33 g	0,00 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g	13,37 g	12,73 g	5,99 g	3,72 g	7,32 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,53 g	0,00 g	2,58 g	32,67 g	0,32 g	0,74 g	42,70 g	18,90 g	0,14 g	9,60 g	0,00 g	0,01 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g	65,26 g	17,61 g	0,49 g	40,94 g	9,12 g	0,20 g		
1,7			1			1,5,6,7,(8),(11)			?			1,7			7,(1)			1,7,(3),(5),(8)				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott pulykamell, Burgonyapüré, Csemege uborka			Penne arrabiata			Palócos zöldbab, Korpás kenyér			Tejberizs fahéjszórás			Császárszsemle, Ráma Margarin, Sertés sonka, Paradicsom			Lönccs, Ráma Margarin, Uborka, Kukoricás kenyér, Citromos tea			Ráma Margarin, Korpás kenyér, Gyulai szárazkolbász, Tej szívószálas, Jégcsapretek		
		Energia: 623,38 Kcal / 2 605,73 KJ			Energia: 623,38 Kcal / 2 605,73 KJ			Energia: 452,97 Kcal / 1 893,41 KJ			Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 KJ			Energia: 345,87 Kcal / 1 445,74 KJ			Energia: 345,87 Kcal / 1 445,74 KJ			Energia: 569,45 Kcal / 2 380,30 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
		37,10 g	11,26 g	4,47 g	24,02 g	13,49 g	5,99 g	19,20 g	20,75 g	6,59 g	16,60 g	8,67 g	4,72 g	14,31 g	6,42 g	2,32 g	16,11 g	16,56 g	5,60 g	22,27 g	24,94 g	10,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90,74 g	6,30 g	0,99 g	75,83 g	7,59 g	0,86 g	44,44 g	3,13 g	0,79 g	98,92 g	53,33 g	0,38 g	55,12 g	0,35 g	1,27 g	61,44 g	9,09 g	3,57 g	62,67 g	9,50 g	3,15 g		
1,3,7,10,(6),(8),(11)			1,7,(3)			1,7			7			1			1,12,(6),(7)			1,7				