

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10., 2. hét																							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pizzás csavart rúd 100 g			Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka			Zabkása			Gyümölcsstea, Csemege karaj, Ráma Margarin, Burgonyás kenyér, TV paprika			Citromos tea, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Főtt tojás 1db, Lilahagyma									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 328,66 Kcal / 1 373,80 Kj			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj			Energia: 289,31 Kcal / 1 209,32 Kj			Energia: 132,11 Kcal / 552,22 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		21,40 g	8,00 g	8,17 g	17,08 g	28,03 g	11,16 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	17,04 g	5,33 g	1,46 g	12,80 g	7,33 g	1,78 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,23 g	13,80 g	2,86 g	47,58 g	9,02 g	2,88 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	42,47 g	0,91 g	2,25 g	49,29 g	9,02 g	1,00 g									
1,7			1,12			1,7			12,(1),(6),(7)			1,3,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájás Gyulai, Rozsos zsemle, TV paprika			Vajkrém magyaros, Rozsos zsemle, Jégcsapretek			Korpás zsemle, Uborka, Ráma Margarin, Trappista sajt szeletelt			Alma, Sajtos rúd			Kórtett túró, Rozsos zsemle, Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 72,78 Kcal / 304,22 Kj			Energia: 69,03 Kcal / 288,55 Kj			Energia: 32,69 Kcal / 136,64 Kj			Energia: 80,01 Kcal / 334,44 Kj			Energia: 65,66 Kcal / 274,46 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		7,84 g	7,14 g	2,88 g	6,88 g	6,93 g	4,06 g	5,42 g	3,49 g	1,20 g	11,36 g	28,91 g	14,10 g	8,95 g	4,59 g	2,50 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
26,09 g	0,03 g	1,18 g	26,94 g	0,75 g	0,86 g	20,01 g	0,00 g	0,60 g	54,88 g	0,00 g	0,89 g	29,49 g	1,23 g	1,12 g									
1,6,10,(7)			1,6,7			1,7			1,3,7			1,6,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lencseleves füstölt hús, Darásmetélt barackíz, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma			Fahéjas szilvaleves, Mexikói csirkeragu, Bulgur			Paradicsom leves betűtészta, Bajor sertéssült, Petrezselymes burgonya, Párolt lilakáposzta fél			Reszelttészta leves, Tököfélék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott sajt, Jázminrizs, Tejfölös öntet zöldf., Mandarin									
		Energia: 763,38 Kcal / 3 190,93 Kj			Energia: 697,91 Kcal / 2 917,26 Kj			Energia: 660,54 Kcal / 2 761,06 Kj			Energia: 392,72 Kcal / 1 641,57 Kj			Energia: 1 105,76 Kcal / 4 622,08 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		37,25 g	19,09 g	6,48 g	37,07 g	12,40 g	3,25 g	31,51 g	19,35 g	5,19 g	24,72 g	21,12 g	6,31 g	32,75 g	36,35 g	15,53 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
139,50 g	15,23 g	2,60 g	104,42 g	21,38 g	0,63 g	87,05 g	14,01 g	0,61 g	61,49 g	9,72 g	0,87 g	157,94 g	25,74 g	1,71 g									
1,7,9,10,(3)			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,3,9			1,3,7,9,(4),(5)			1,3,7											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Sajtos stangli			Túrós táska, Alma			Banán, Actimel ivójoghurt, Kifli			Zsemle, Jégcsapretek, Sajtkrém natúr			Búrkifli, Tej szívószálás									
		Energia: 218,46 Kcal / 913,16 Kj			Energia: 471,01 Kcal / 1 968,82 Kj			Energia: 452,26 Kcal / 1 890,45 Kj			Energia: 212,19 Kcal / 886,95 Kj			Energia: 415,20 Kcal / 1 735,54 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		10,47 g	7,85 g	4,94 g	9,22 g	20,00 g	9,10 g	9,44 g	2,51 g	1,31 g	6,87 g	4,77 g	2,92 g	13,50 g	11,40 g	4,60 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
26,15 g	5,70 g	0,91 g	60,60 g	11,10 g	0,92 g	94,32 g	12,56 g	0,59 g	34,63 g	1,76 g	0,87 g	62,56 g	22,86 g	1,03 g									
1,3,7			1,3,7			1,7			1,7			1,3,7,(8)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Svéd húsgolyó, Burgonyapüré			Sonkás sajtmártás, Galuska köret			Sült csirkecombfilé, Franciasaláta, Kovászos kenyér			Tejberizs kakaószórás			Citromos tea, Libazsír, Kovászos kenyér, TV paprika, Kefir db									
		Energia: 645,02 Kcal / 2 696,18 Kj			Energia: 688,21 Kcal / 2 876,72 Kj			Energia: 767,41 Kcal / 3 207,77 Kj			Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 Kj			Energia: 764,58 Kcal / 3 195,94 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		28,61 g	26,63 g	10,47 g	26,27 g	20,81 g	9,18 g	45,76 g	23,07 g	6,17 g	18,12 g	9,71 g	5,19 g	12,85 g	45,60 g	16,13 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
68,95 g	3,44 g	0,40 g	95,19 g	2,44 g	1,44 g	90,32 g	15,43 g	3,30 g	108,98 g	62,94 g	0,51 g	73,10 g	14,72 g	1,65 g									
1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7			1,3,7,10,(6),(11)			6,7			1,7,12											