

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17., 3. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Korpás kenyér, Ráma Margarin, Löncs, TV paprika, Gyümölcsstea			Citromos tea, Zsemle, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Uborka			Gabonapehely, Tej 3 dl			Gyümölcsstea, Kifli, Teavaj, Jégcsapretek								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 387,09 Kcal / 1 618,04 KJ			Energia: 652,20 Kcal / 2 726,20 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 424,19 Kcal / 1 773,11 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			
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	13,54 g	15,92 g	5,75 g	17,68 g	30,12 g	12,12 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	7,87 g	18,06 g	12,03 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
57,20 g	15,30 g	1,50 g	45,35 g	1,55 g	2,60 g	74,19 g	9,66 g	3,47 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g	55,36 g	2,29 g	0,91 g								
1,7			1,12,(6),(7)			1,12			1,7,(5),(6),(8)			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Párizsi baromfi, Korpás zsemle, Jégcsapretek			Zsemle, Lilahagyma, Sajtkrém natúr			Fatörzs kifli, Alma			Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle, Trappista sajt szeletelt			Céklakrém, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 76,23 Kcal / 318,64 KJ			Energia: 219,83 Kcal / 918,89 KJ			Energia: 217,02 Kcal / 907,14 KJ			Energia: 35,73 Kcal / 149,35 KJ			Energia: 165,55 Kcal / 692,00 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			
		8,04 g	7,00 g	1,93 g	6,90 g	4,77 g	2,91 g	4,53 g	3,22 g	1,32 g	6,20 g	3,80 g	1,30 g	5,68 g	16,35 g	10,87 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
20,84 g	0,15 g	1,15 g	36,33 g	1,76 g	0,87 g	39,34 g	5,54 g	0,34 g	26,23 g	0,00 g	0,73 g	24,06 g	1,60 g	0,75 g								
1			1,7			1,3,7			1,6,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócleves, Teljeskiőrlesű kenyér, Piskótakocka, Csokoládé öntet, Alma			Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Vasi borda, Hagymás törtburgonya, Vitaminsaláta (csalamádé)			Gombaleves zöldséges, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt			Csontleves cérnametelt, Sárgaborsó főzelék, Fűszeres csirkecombsík, Teljeskiőrlesű kenyér			Csurgatott tojásleves, Csöbenschült brokkoli kölessel, Túró Rudi								
		Energia: 1 009,50 Kcal / 4 219,71 KJ			Energia: 910,80 Kcal / 3 807,14 KJ			Energia: 666,01 Kcal / 2 783,92 KJ			Energia: 477,07 Kcal / 1 994,15 KJ			Energia: 602,12 Kcal / 2 516,86 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			
		28,69 g	36,94 g	6,95 g	36,77 g	41,98 g	9,08 g	41,06 g	19,39 g	6,51 g	50,09 g	14,42 g	2,75 g	29,15 g	27,85 g	15,70 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
165,80 g	39,84 g	0,91 g	104,19 g	6,49 g	1,03 g	89,65 g	5,54 g	1,14 g	77,42 g	1,39 g	6,10 g	55,10 g	16,81 g	0,69 g								
1,3,6,7,(9),(10)			1,7,(5),(8),(11),(12)			1,4,7,9,(3)			1,9,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Szalámis pizza			Müzliszelet, Actimel ivójoghurt			Kenőmájás Gyulai, Korpás zsemle, TV paprika			Kefir db, Perc 60 g			Almás pite, Tej szívószálás								
		Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 159,60 Kcal / 667,13 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 344,20 Kcal / 1 438,76 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			
		5,82 g	25,72 g	6,79 g	3,92 g	3,70 g	1,86 g	7,06 g	6,86 g	2,79 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	7,80 g	15,20 g	4,85 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
28,86 g	0,00 g	2,27 g	26,60 g	18,90 g	0,12 g	20,56 g	0,03 g	1,04 g	48,51 g	10,32 g	0,15 g	45,56 g	8,46 g	0,23 g								
1,7,(3),(6),(12)			1,5,6,7,(8),(11)			1,6,10			7			1,3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi húsgolyó csirke, Galuska köret			Túrós guba 15*			Parajfőzelék, Pírtott burgonya, Tojásrántotta			Citromos tea, Sertés vagdalt, Zsemle, Csemege uborka			Körtett túró, Korpás kenyér, TV paprika, Citromos tea, Nápolyi szelet								
		Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 KJ			Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ			Energia: 635,91 Kcal / 2 658,10 KJ			Energia: 1 069,86 Kcal / 4 472,01 KJ			Energia: 568,12 Kcal / 2 374,74 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			
		44,00 g	23,42 g	5,35 g	13,85 g	9,69 g	5,33 g	27,91 g	27,21 g	5,25 g	48,77 g	33,69 g	11,97 g	15,91 g	17,92 g	11,40 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
100,29 g	3,44 g	0,84 g	24,02 g	13,43 g	0,22 g	68,63 g	5,87 g	0,80 g	132,62 g	15,46 g	2,94 g	82,79 g	19,37 g	2,22 g								
1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			1,7,(12)			1,3,7			1,3,10,12,(6),(7),(8),(11)			1,6,7,12,(3),(5),(8)										