

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24., 4. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Főtt füstölt tarja, Ráma Margarin, Rozskenyér, Uborka			Gyümölcsstea, Kolbászkrem, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Kakaó, Kalács, Teavaj			Citromos tea, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborkás túrókrém								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 364,66 Kcal / 1 524,28 KJ			Energia: 273,07 Kcal / 1 141,43 KJ			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 KJ			Energia: 130,36 Kcal / 544,90 KJ								
		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	14,08 g	11,09 g	3,68 g	16,99 g	25,32 g	13,21 g	14,70 g	26,77 g	16,83 g	16,14 g	5,83 g	2,17 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
43,50 g	13,80 g	0,30 g	52,23 g	9,65 g	2,66 g	41,02 g	2,14 g	1,64 g	67,80 g	20,04 g	1,02 g	48,98 g	9,18 g	0,88 g								
1,7,(5),(6)			1,6,12			1,7,12			1,3,6,7			1,3,7,10,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtkrém natúr, Rozsos zsemle, Paradicsom			Actimel ivójoghurt, Ízes levél			Alma, Pogácsa klf.			Csirke sonka, Ráma Margarin, Uborka, Magvas zsemle			Zsemle, Ráma Margarin, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 86,97 Kcal / 363,53 KJ			Energia: 54,23 Kcal / 226,68 KJ			Energia: 180,62 Kcal / 754,99 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		7,84 g	5,16 g	2,86 g	2,80 g	1,50 g	1,00 g	4,08 g	16,37 g	4,47 g	9,90 g	3,76 g	1,16 g	4,37 g	2,63 g	0,82 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
27,86 g	1,44 g	0,79 g	12,00 g	11,90 g	0,10 g	34,36 g	0,00 g	1,02 g	31,92 g	0,12 g	1,60 g	33,97 g	0,32 g	0,73 g								
1,6,7			7			1,7,(6),(12)			1			1										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Burgonyaleves zöldséggel, Paradicsomos káposzta, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér			Májgaluska leves, Temesvári pulykatokány, Bulgur, Mandarin			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott borda, Rizibizi, Csemege uborka			Zellerkrémleves, Kukoricapehely, Pincepörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér, Céklasaláta			Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Makaróni tészta, Reszelt füstölt sajt, Tejfőlés öntet natúr, Alma								
		Energia: 583,28 Kcal / 2 438,11 KJ			Energia: 779,57 Kcal / 3 258,60 KJ			Energia: 610,64 Kcal / 2 552,48 KJ			Energia: 851,72 Kcal / 3 560,19 KJ			Energia: 886,25 Kcal / 3 704,53 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		29,97 g	34,52 g	13,25 g	46,29 g	11,78 g	4,20 g	27,05 g	9,18 g	2,94 g	32,58 g	34,98 g	11,12 g	31,15 g	33,49 g	14,33 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
71,99 g	2,94 g	3,83 g	115,36 g	2,32 g	0,85 g	103,21 g	27,85 g	0,87 g	125,34 g	9,37 g	2,95 g	109,84 g	3,18 g	1,54 g								
1,3,9,(7),(10)			1,3,7,9			1,3,10,(6),(7),(8),(9),(11)			1,7,9,10,(4),(5),(8)			1,3,7										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Banán, Natúr joghurt, Korpás kifli			Sütőtök sült			Korpás zsemle, Ráma Margarin, Párizsi baromfi, TV paprika			Kivi, Sajtos rúd			Gyümölcsrizs								
		Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 140,07 Kcal / 585,49 KJ			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		12,36 g	4,81 g	2,84 g	4,20 g	1,68 g	0,00 g	8,07 g	7,06 g	1,92 g	5,38 g	17,75 g	4,47 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
90,66 g	6,72 g	0,76 g	46,20 g	0,00 g	0,05 g	20,95 g	0,15 g	1,14 g	42,85 g	0,00 g	1,01 g	37,40 g	26,20 g	0,46 g								
1,7			?			1			1,7,(6),(12)			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirkepaprikás, Galuska köret			Sertés vagdalt, Zsemle, Csemege uborka, Gyümölcsstea			Tarhonyás csirke, Céklasaláta			Mézes mustáros csirke ragu, Kuskusz			Tej szívósálas, Pizzás csavart rúd 100 g								
		Energia: 699,61 Kcal / 2 924,37 KJ			Energia: 858,31 Kcal / 3 587,74 KJ			Energia: 410,39 Kcal / 1 715,43 KJ			Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 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						
		32,99 g	24,73 g	4,81 g	38,75 g	25,56 g	9,10 g	32,73 g	9,38 g	0,74 g	30,34 g	6,72 g	0,67 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						
96,01 g	4,21 g	0,73 g	110,49 g	6,64 g	2,64 g	58,51 g	7,82 g	1,13 g	58,11 g	9,82 g	0,72 g	109,32 g	8,46 g	5,35 g								
1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,10,12,(6),(7),(8),(11)			1,3,10,(4),(5),(7),(9)			1,10,(5),(6),(8),(11)			1,7										