

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31., 5. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Zabkása			Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Kakaó, Briós 100 g			Citromos tea, Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 310,07 Kcal / 1 296,09 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 90,32 Kcal / 377,54 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		17,30 g	27,80 g	13,10 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	16,93 g	30,02 g	11,77 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	9,47 g	4,49 g	1,57 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,20 g	14,90 g	2,00 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	39,70 g	0,91 g	2,96 g	67,74 g	19,98 g	1,01 g	48,66 g	9,02 g	0,99 g								
1,3,7			1,7			1,12			1,3,6,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Magvas zsemle, Uborka			Kefir db, Sajtos stangli			Sertés sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika			Vajkrém magyaros, Császárszemes, Jégcsapretek								
		Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 218,46 Kcal / 913,16 KJ			Energia: 58,98 Kcal / 246,54 KJ			Energia: 189,24 Kcal / 791,02 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		9,15 g	4,06 g	1,08 g	13,26 g	10,39 g	5,82 g	10,47 g	7,85 g	4,94 g	7,95 g	3,73 g	1,32 g	5,97 g	6,34 g	3,91 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
20,95 g	0,12 g	1,18 g	31,83 g	0,00 g	0,94 g	26,15 g	5,70 g	0,91 g	22,09 g	0,21 g	1,18 g	27,07 g	0,75 g	0,28 g								
1			1			1,3,7			1			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Fejtett bableves füstölt hússal, Teljeskiőrlésű kenyér, Tejbedara kakaószeres			Daragaluska leves, Budapest pulykaragu, Kuszkus			Zöldségleves, arcsapaprikás, Szarvacska tészta, Mandarin			Narancsos körteleves, Sült csirkecomb, Jázminrizs, Vitaminsaláta (csalamádé)			Magyaros karfiolleves, Sóska mártás, Főtt burgonya ½, Főtt tojás								
		Energia: 587,93 Kcal / 2 457,55 KJ			Energia: 549,22 Kcal / 2 295,74 KJ			Energia: 862,48 Kcal / 3 605,17 KJ			Energia: 837,42 Kcal / 3 500,42 KJ			Energia: 930,14 Kcal / 3 887,99 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		32,90 g	17,64 g	7,67 g	37,32 g	24,14 g	4,80 g	37,26 g	29,41 g	8,85 g	53,82 g	17,58 g	4,96 g	30,45 g	28,01 g	10,39 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
101,73 g	42,39 g	2,96 g	62,62 g	9,43 g	0,79 g	116,22 g	7,96 g	1,72 g	113,26 g	13,82 g	3,91 g	143,47 g	97,12 g	0,96 g								
1,3,6,7,9			1,3,9,(4),(5),(6),(7),(8),(10),(11)			1,4,7,9,(3),(5),(6),(10)			7,(1),(3),(6),(9),(10),(11),(12)			1,3,7,9										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Alma, Pizzás csiga			Mandarin, Búrkifli			Rozsos zsemle, Uborka, Sajtkrém, natúr			Natúr joghurt, Pereg 60 g			Puding, Kifli								
		Energia: 80,01 Kcal / 334,44 KJ			Energia: 443,84 Kcal / 1 855,25 KJ			Energia: 58,13 Kcal / 242,98 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 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						
		6,74 g	25,72 g	6,79 g	9,71 g	9,39 g	2,80 g	7,84 g	5,13 g	2,85 g	12,26 g	11,14 g	5,66 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						
44,96 g	0,00 g	2,29 g	76,64 g	14,40 g	0,81 g	27,17 g	1,44 g	0,80 g	49,53 g	11,34 g	0,21 g	48,06 g	18,76 g	0,62 g								
1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,(8)			1,6,7			7			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Halrudacska, Jázminrizs, Csemege uborka			Sárgaborsó főzelék, Burgonyás kenyér, Csibefasírt			Sült virsli, Citromos tea, Zsemle, Ketchup			Morzsás nudli, Barackíz öntet			Gyümölcsstea, Libazsír, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Tej szívószálás								
		Energia: 734,92 Kcal / 3 071,97 KJ			Energia: 590,72 Kcal / 2 469,21 KJ			Energia: 739,30 Kcal / 3 090,27 KJ			Energia: 663,89 Kcal / 2 775,06 KJ			Energia: 723,45 Kcal / 3 024,02 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		29,79 g	12,98 g	0,20 g	35,48 g	17,27 g	2,68 g	25,50 g	32,27 g	13,19 g	11,78 g	4,83 g	0,40 g	13,23 g	42,94 g	14,48 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
119,15 g	3,63 g	0,44 g	77,92 g	1,99 g	1,27 g	82,86 g	15,13 g	4,83 g	103,38 g	29,90 g	2,12 g	69,57 g	9,37 g	1,74 g								
10			1,3,(6),(7),(8),(11)			1,12			1,(3),(6),(7),(8),(11)			1,7,12										