

Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14., 7. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Rozskenyér, Jégcsapretek			Zabkása			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom			Tej 3 dl, Teavaj, Kifli, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 496,43 Kcal / 2 075,08 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 71,96 Kcal / 300,79 KJ			Energia: 559,55 Kcal / 2 338,92 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	13,74 g	24,68 g	9,61 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	9,38 g	6,49 g	2,17 g	17,18 g	22,67 g	14,73 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
57,20 g	15,30 g	1,50 g	52,27 g	9,58 g	2,98 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	40,58 g	0,91 g	1,07 g	70,20 g	15,18 g	1,20 g								
1,7			1,6,12			1,7			1,7,12			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika			Sajtkrém, natúr, Paradicsom, Császárzsemle			Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Zala felvágott, Pritamin/kaliforniai			Mandarin, Pogácsa klf.			Körített túró, Rozsos zsemle, Jégcsapretek								
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 181,38 Kcal / 758,17 KJ			Energia: 136,26 Kcal / 569,57 KJ			Energia: 103,15 Kcal / 431,17 KJ			Energia: 60,63 Kcal / 253,43 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		7,65 g	6,01 g	1,62 g	6,93 g	4,57 g	2,71 g	11,87 g	11,99 g	4,46 g	4,62 g	17,03 g	4,47 g	8,98 g	4,53 g	2,50 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
21,28 g	0,18 g	1,12 g	27,99 g	1,44 g	0,21 g	27,34 g	0,00 g	1,76 g	38,42 g	0,00 g	1,00 g	28,47 g	1,23 g	1,13 g								
1,6,7,(9),(10)			1,7			1,6,(7)			1,7,(6),(12)			1,6,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves, Túrós csusza, Tejfölös öntet natúr, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halszelet, Jázminrizs, Remulade mártás			Csontleves cérnametél, Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér			Rakott burgonya gazdagon, Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Céklasaláta			Gombaleves zöldséges, Vajgaluska, Zöldborsófőzelék, Főtt tojás, Teljeskiőrlésű kenyér								
		Energia: 988,43 Kcal / 4 131,64 KJ			Energia: 1 096,12 Kcal / 4 581,78 KJ			Energia: 576,26 Kcal / 2 408,77 KJ			Energia: 1 177,43 Kcal / 4 921,66 KJ			Energia: 714,75 Kcal / 2 987,66 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		49,27 g	36,56 g	13,77 g	34,98 g	42,09 g	9,56 g	36,87 g	36,78 g	13,78 g	39,04 g	74,84 g	25,04 g	39,59 g	24,49 g	6,24 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
115,75 g	2,09 g	0,61 g	114,51 g	13,45 g	1,47 g	55,92 g	2,02 g	4,01 g	82,99 g	8,82 g	3,41 g	111,02 g	19,92 g	1,19 g								
1,3,7,9,(4),(5)			1,3,4,7,10,(6),(8),(9),(11),(12)			1,7,9,(6),(12)			1,3,7,10,(6)			1,3,7,9										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcspüré szívószálás db, Keksz MeseFit Zab			Kefir db, Perc 60 g			Natúr joghurt, Sajtos stangli, Alma			Ráma Margarin, Korpás zsemle, Löncs, Uborka			Rétes klf., Alma								
		Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 293,87 Kcal / 1 228,38 KJ			Energia: 100,27 Kcal / 419,13 KJ			Energia: 478,91 Kcal / 2 001,84 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		3,24 g	7,65 g	3,40 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	11,07 g	6,80 g	4,29 g	8,73 g	9,25 g	3,10 g	5,82 g	21,20 g	0,00 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
34,44 g	9,12 g	0,19 g	48,51 g	10,32 g	0,15 g	43,27 g	6,72 g	0,99 g	20,56 g	0,00 g	1,37 g	60,10 g	0,00 g	0,02 g								
1,7,(3),(5),(8)			7			1,3,7			1,(6),(7)			?										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Májás hurka, Rozskenyér, Citromos tea, Mustár			Majoronás csirke tokány, Burgonyapüré			Görög saláta, Grillezett csirkemell, Bagette 100 g			Vaníliás puliszka, fahéj			Citromos tea, Libazsír, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Kefir db								
		Energia: 736,33 Kcal / 3 077,86 KJ			Energia: 469,74 Kcal / 1 963,51 KJ			Energia: 351,41 Kcal / 1 468,89 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 823,81 Kcal / 3 443,53 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		28,60 g	12,95 g	4,32 g	33,48 g	12,23 g	4,49 g	33,18 g	23,28 g	5,19 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	14,11 g	45,61 g	16,13 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
83,04 g	15,62 g	5,80 g	58,16 g	4,12 g	0,35 g	46,66 g	0,00 g	2,64 g	69,85 g	35,39 g	0,35 g	86,22 g	14,72 g	1,96 g								
1,6,10,12			1,7,(4),(5),(9)			1,7,(3),(6),(10),(11)			7			1,7,12										