

		Heti étlap 2025.02.03. - 2025.02.07., 6. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap					
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Túrós táska			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Gabonapelyh			Gyümölcsstea, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Paprikás szalámi			Citromos tea, Kórtett túró, Rozskenyér, Lilahagyma											
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 379,08 Kcal / 1 584,55 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 296,22 Kcal / 1 238,20 KJ			Energia: 351,05 Kcal / 1 467,39 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		17,60 g	24,50 g	11,80 g	22,41 g	27,47 g	10,98 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	17,08 g	28,13 g	11,16 g	12,43 g	6,67 g	3,90 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
58,30 g	24,90 g	1,20 g	55,73 g	14,45 g	3,87 g	46,30 g	27,30 g	0,51 g	40,12 g	0,91 g	2,86 g	58,08 g	11,63 g	2,11 g											
1,3,7			1,12			1,7,(5),(6),(8)			1,12			1,6,7,12													
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, TV paprika			Kefir db, Korpás stangli			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle			Actimel ivójoghurt, Perc 60 g			Ráma Margarin, Zsemle, Uborka											
		Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 78,57 Kcal / 328,42 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 192,89 Kcal / 806,28 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		6,13 g	6,71 g	3,96 g	11,73 g	6,23 g	3,55 g	8,79 g	7,31 g	2,02 g	10,58 g	8,44 g	3,86 g	4,38 g	4,57 g	1,41 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
21,52 g	0,75 g	0,71 g	38,00 g	5,70 g	0,98 g	26,78 g	0,15 g	1,28 g	54,81 g	16,52 g	0,10 g	32,70 g	0,32 g	0,82 g											
1,7			1,7			1,6,(7)			7			1													
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Brokkolikréml leves, Levesgyöngy, Paprikás burgonya, Teljeskiőrlésű kenyér, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Bakonyi pulykaragu, Kagyló tészta			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Barackos csirkemellszelet, Petrezselymes jászminrizs			Burgonyaleves zöldséggel, Lencsefőzelék, Sült sonkaszélet, Teljeskiőrlésű kenyér, Narancs			Magyaros zöldborsó leves, Mákos guba, Vaníliásodó, Alma											
		Energia: 842,46 Kcal / 3 521,48 KJ			Energia: 654,15 Kcal / 2 734,35 KJ			Energia: 655,81 Kcal / 2 741,29 KJ			Energia: 766,08 Kcal / 3 202,21 KJ			Energia: 1 112,92 Kcal / 4 652,01 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		38,44 g	40,52 g	13,05 g	38,47 g	12,56 g	2,75 g	32,41 g	7,83 g	1,47 g	48,08 g	25,72 g	7,96 g	38,55 g	20,60 g	6,38 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
115,62 g	6,77 g	4,53 g	96,87 g	3,60 g	1,29 g	111,60 g	29,39 g	3,72 g	125,80 g	2,52 g	3,35 g	188,06 g	37,93 g	0,98 g											
1,3,7,10,(4),(5),(6),(9)			1,5,7,9,(4),(6)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9,10			1,3,7,(6),(9),(10)													
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Csicseriborsó snack, Mandarin			Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Zsemle, Alma			Pogácsa klf., Alma			Sajtkrém, natúr, Magvas zsemle, TV paprika			Tej szívószálás, Pizzás csiga 100 g											
		Energia: 107,84 Kcal / 450,77 KJ			Energia: 269,49 Kcal / 1 126,47 KJ			Energia: 80,01 Kcal / 334,44 KJ			Energia: 60,48 Kcal / 252,81 KJ			Energia: 382,20 Kcal / 1 597,60 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		3,11 g	1,23 g	0,04 g	5,90 g	3,38 g	1,35 g	4,00 g	16,37 g	4,47 g	7,93 g	4,67 g	2,84 g	14,10 g	12,10 g	5,80 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
26,78 g	0,00 g	0,02 g	49,71 g	0,32 g	0,83 g	32,96 g	0,00 g	1,01 g	33,39 g	1,44 g	1,06 g	52,46 g	13,56 g	1,53 g											
?			1,7			1,7,(6),(12)			1,7			1,3,6,7													
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Friss vegyes saláta, Joghurtos öntet, Csirke gyros, Pita			Citromos tea, Sült csirkemáj, Kovászos kenyér, Csemege uborka			Hentes sertés tokány, Burgonyapüré			Lecsó tojással, Kovászos kenyér			Mozarella sajt, Ráma Margarin, Császárzsemle, Paradicsom											
		Energia: 202,83 Kcal / 847,83 KJ			Energia: 731,15 Kcal / 3 056,21 KJ			Energia: 508,95 Kcal / 2 127,41 KJ			Energia: 408,51 Kcal / 1 707,57 KJ			Energia: 434,06 Kcal / 1 814,37 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		36,24 g	5,09 g	1,54 g	41,58 g	22,73 g	8,32 g	22,33 g	18,52 g	8,08 g	13,56 g	4,57 g	0,90 g	20,91 g	15,24 g	7,72 g									
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só									
69,90 g	0,00 g	4,39 g	85,49 g	11,96 g	2,62 g	58,86 g	4,57 g	0,74 g	76,03 g	0,00 g	1,93 g	53,12 g	0,50 g	0,42 g											
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,10,12,(7)			1,5,7,10			1,3			1,7													