

Heti étlap 2025.04.07. - 2025.04.11., 15. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ⁽⁷⁾ , Croissant ^(1,7)			Citromos tea ⁽¹²⁾ , Sonkakrém ⁽⁷⁾ , Teljeskiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , TV paprika			Kakaó ⁽⁷⁾ , Kalács ^(6,3,1,7) , Teavaj ⁽⁷⁾			Citromos tea ⁽¹²⁾ , Teljeskiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , TV paprika, Paprikás szalámi			Gyümölcstea ⁽¹²⁾ , Főtt tojás 1db ⁽³⁾ , Ráma Margarin, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér ⁽¹⁾								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 194,13 Kcal / 811,46 KJ			Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 KJ			Energia: 264,37 Kcal / 1 105,07 KJ			Energia: 110,64 Kcal / 462,48 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	11,05 g	13,51 g	8,60 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g	15,24 g	21,10 g	8,46 g	12,75 g	9,38 g	2,40 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		57,20 g	16,68 g	1,50 g	51,71 g	10,64 g	1,37 g	56,44 g	18,34 g	0,86 g	48,87 g	10,04 g	2,38 g	40,32 g	0,92 g	1,08 g						
		1,7			1,7,12			1,3,6,7			1,12			1,3,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt ⁽⁷⁾ , Rozsos zsemle ^(6,1) , Paradicsom			Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Sajtos rúd ^(1,7)			Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Pulykasonka ^(6,7) , Ráma Margarin, Uborka			Vajkrém magyaros ⁽⁷⁾ , Zsemle ⁽¹⁾ , Uborka			Sajtkrém natúr ⁽⁷⁾ , Rozsos zsemle ^(6,1) , Alma								
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 221,69 Kcal / 926,66 KJ			Energia: 134,61 Kcal / 562,67 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		7,45 g	3,59 g	1,84 g	7,56 g	20,57 g	7,27 g	7,59 g	5,95 g	1,62 g	5,85 g	6,57 g	4,11 g	8,46 g	5,10 g	2,85 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		26,89 g	0,40 g	0,88 g	23,58 g	9,20 g	1,20 g	20,89 g	0,00 g	1,13 g	33,84 g	2,44 g	0,93 g	42,76 g	0,60 g	0,91 g						
		1,6,7			1,7,{6},{12}			1,6,7,{9},{10}			1,7			1,6,7								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Fejttet bableves füstölt hússal ^(3,9,1) , Tejbedara kakaószórás ^(6,1,7) , Teljeskiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Alma			Tavaszi zöldségleves ^(9,1) , Harcsapaprikás ^(4,1,7) , Kagyló tészta ⁽¹⁾			Magyaros zöldbableves ^(3,1) , Burgonyafőzelék ^(1,7) , Sertés vagdalt ^(3,1) , Narancs			Francia hagymaleves ^(1,7) , levesgyöngy ^(3,1,7) , Borsos pulykatokány ⁽¹⁾ , Bulgur ⁽¹⁾			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott sajt ^(3,1,7) , Jázminrizs, Tartármártás ^(10,3,7)								
		Energia: 667,94 Kcal / 2 791,99 KJ			Energia: 782,22 Kcal / 3 269,68 KJ			Energia: 859,49 Kcal / 3 592,67 KJ			Energia: 858,87 Kcal / 3 590,08 KJ			Energia: 1 163,67 Kcal / 4 864,14 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		33,82 g	17,64 g	7,67 g	34,64 g	31,38 g	8,82 g	31,86 g	31,28 g	8,68 g	44,08 g	25,12 g	5,28 g	30,57 g	52,96 g	16,51 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		117,83 g	19,79 g	2,98 g	96,09 g	2,07 g	1,61 g	111,66 g	4,11 g	0,98 g	110,19 g	4,46 g	0,46 g	138,43 g	34,58 g	2,31 g						
		1,3,6,7,9			1,4,7,9,{5},{6}			1,3,7,{4},{5},{6},{8},{9},{11}			1,3,7			1,3,7,10								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ⁽⁷⁾ , Perec 60 g			Trappista sajt szeletelt ⁽⁷⁾ , Ráma Margarin, Sárgarépa			Actimel ivójoghurt ⁽⁷⁾ , Ropi ^(1,7)			Alma, Keksz Mesefit Zab ^(1,7)			Rétes klf.								
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 41,23 Kcal / 172,34 KJ			Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 KJ			Energia: 260,41 Kcal / 1 088,51 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		12,58 g	12,19 g	6,31 g	1,21 g	2,90 g	1,15 g	7,80 g	3,20 g	1,90 g	3,72 g	7,32 g	3,40 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		48,51 g	9,62 g	0,15 g	2,51 g	0,00 g	0,24 g	44,40 g	5,62 g	2,13 g	40,94 g	9,63 g	0,20 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g						
		7			7			1,7			1,7,{3},{5},{8}			?								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Friss vegyes saláta, Grillezett csirkemell, Görögszós 15* ⁽⁷⁾ , Pita ⁽¹⁾			Gyümölcstea ⁽¹²⁾ , Sült virsli, Ketchup, Császárzsemle ⁽¹⁾			Lecsós csirke friss, Galuska köret ^(3,1)			Rakott kelkáposzta ^(1,5,7) , Kovászos kenyér ⁽¹⁾			Citromos tea ⁽¹²⁾ , Tepertőkrém ^(10,7) , Korpás kenyér ⁽¹⁾ , Lilahagyma, Túró Rudi ^(6,7)								
		Energia: 215,31 Kcal / 900,00 KJ			Energia: 660,94 Kcal / 2 762,73 KJ			Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 KJ			Energia: 514,14 Kcal / 2 149,11 KJ			Energia: 706,96 Kcal / 2 955,09 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		31,59 g	12,92 g	2,82 g	25,58 g	34,51 g	13,07 g	46,10 g	44,72 g	12,96 g	24,40 g	18,71 g	7,08 g	14,65 g	39,58 g	18,34 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		60,20 g	0,00 g	2,76 g	60,65 g	8,12 g	3,53 g	98,99 g	1,23 g	1,63 g	62,48 g	0,38 g	1,02 g	67,72 g	13,82 g	1,43 g						
		1,7,{3},{6},{10},{11}			1,12			1,3			1,5,7,{4},{9}			1,6,7,10,12,{5},{8}								