

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18., 16. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap												
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ⁽⁷⁾ , Túrós táska ^(3,1,7)		Gyümölcsstea ⁽¹²⁾ , Kolbászkрем ⁽⁷⁾ , Teljeskiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Uborka			Tej 3 dl ⁽⁷⁾ , Fatörzs kifli ^(3,1,7)													
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ		Energia: 273,30 Kcal / 1 142,39 KJ			Energia: 269,01 Kcal / 1 124,46 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		17,60	24,50 g	11,80 g	17,05 g	25,33 g	13,20 g	12,91 g	7,72 g	4,02 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
58,30 g	26,89 g	1,20 g	40,82 g	1,55 g	1,64 g	37,04 g	21,63 g	0,62 g												
1,3,7		1,7,12			1,3,7			1,12			1,3,12									
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka ^(6,7) , Ráma Margarin, Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Pritamin/kaliforniai		Puding ⁽⁷⁾ , Alma			Vajkrém magyaros ⁽⁷⁾ , Rozsos zsemle ^(6,1) , Paradicsom													
		Energia: 72,56 Kcal / 303,30 KJ		Energia: 214,01 Kcal / 894,56 KJ			Energia: 71,37 Kcal / 298,33 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		7,59 g	6,01 g	1,63 g	4,72 g	3,80 g	2,60 g	6,85 g	6,96 g	4,06 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
22,19 g	0,00 g	1,12 g	37,50 g	19,50 g	0,20 g	27,35 g	0,60 g	0,85 g												
1,6,7,(9),(10)		7			1,6,7															
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tárkonyos sertésraguleves ^(1,7) , Káposztás kocka ⁽¹⁾ , Banán		Zöldséges brokkolileves ^(9,1) , Húsgombóc ⁽³⁾ , Paradicsom mártás ^(9,1) , Főtt burgonya ½			Fahéjas alma-körteleves ⁽⁷⁾ , Csirkepörkölt, Bulgur ⁽¹⁾ , Csokinyuszitójás ⁽⁷⁾													
		Energia: 686,56 Kcal / 2 869,82 KJ		Energia: 680,56 Kcal / 2 844,74 KJ			Energia: 691,48 Kcal / 2 890,39 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		24,11 g	14,23 g	4,98 g	30,62 g	24,56 g	7,44 g	33,91 g	25,19 g	5,79 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
111,40 g	3,13 g	0,37 g	78,19 g	11,20 g	0,55 g	99,12 g	12,61 g	0,64 g												
1,7,(3),(9)		1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,(3),(4),(5),(6),(9),(10)															
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Ropi ^(1,7)		Kockasajt ⁽⁷⁾ , Korpás stangli ⁽¹⁾ , TV paprika			Búrkifli ^(3,1,7)													
		Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ		Energia: 41,06 Kcal / 171,63 KJ			Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		9,48 g	5,90 g	3,70 g	9,38 g	3,70 g	1,78 g	8,10 g	8,70 g	2,80 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
39,12 g	9,70 g	2,24 g	33,94 g	0,40 g	1,13 g	54,10 g	7,33 g	0,80 g												
1,7		1,7			1,3,7,(8)															
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Tejberizs fahéjszórás ⁽⁷⁾		Csirke gyros, Tzatziki saláta ⁽⁷⁾ , Pita ⁽¹⁾			Csemege karaj, Ráma Margarin, Császárszemle ⁽¹⁾ , Jégcsapretek, Túró Rudi ^(6,7)													
		Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 KJ		Energia: 161,11 Kcal / 673,44 KJ			Energia: 454,08 Kcal / 1 898,05 KJ													
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		16,60 g	8,67 g	4,72 g	32,08 g	5,99 g	2,09 g	22,75 g	10,66 g	5,97 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
98,92 g	55,65 g	0,38 g	62,58 g	0,00 g	4,06 g	66,77 g	1,11 g	1,35 g												
7		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,6,7,(5),(8)															