

Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02., 18. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ⁽⁷⁾ , Pogácsa klf. ^(3,1,7)			Citromos tea ⁽¹²⁾ , Korpás kenyér ⁽¹⁾ , Körített túró ⁽⁷⁾ , TV paprika			Zabkása ^(1,7)			Tej szívószálas ⁽⁷⁾ , Gabonapehely 30 g ⁽¹⁾			Kakaó ⁽⁷⁾ , Briós 100 g ^(6,3,1,7)									
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 337,53 Kcal / 1 410,88 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	11,63 g	5,75 g	3,60 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	9,18 g	4,08 g	2,04 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
64,20 g			16,26 g	2,00 g	57,34 g	13,94 g	1,76 g	41,35 g	10,60 g	0,24 g	57,06 g	24,28 g	0,47 g	67,74 g	28,15 g	1,01 g							
1,3,7			1,7,12			1,7			1,7,(5),(6),(8)			1,3,6,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Újhagyma db, Trappista sajt szeletelt ⁽⁷⁾			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Zsemle ⁽¹⁾ , Retek			Vajkrém natúr ⁽⁷⁾ , Korpás zsemle ⁽¹⁾ , Alma			Ropi ^(1,7) , Gyümölcsjoghurt ⁽⁷⁾			Kivi									
		Energia: 33,12 Kcal / 138,44 KJ			Energia: 229,00 Kcal / 957,22 KJ			Energia: 194,01 Kcal / 810,96 KJ			Energia: 318,00 Kcal / 1 329,24 KJ			Energia: 140,07 Kcal / 585,49 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		5,24 g	3,47 g	1,20 g	7,79 g	6,92 g	2,07 g	5,88 g	12,32 g	8,16 g	10,25 g	5,60 g	3,60 g	2,30 g	1,38 g	0,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
20,33 g			0,00 g	0,59 g	33,31 g	1,99 g	1,39 g	37,02 g	0,60 g	0,61 g	54,60 g	17,23 g	2,26 g	25,99 g	0,00 g	0,02 g							
1,7			1			1,7			1,7			?											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csurgatott tojásleves ^(3,1) , Sárgaborsó főzelék ⁽¹⁾ , Sült sonkaszelet, Teljeskiőrlésű kenyér ⁽¹⁾			Zöldséges karfiolleves ^(9,1) , Bolognai spagetti ⁽¹⁾ , Reszelt sajt ⁽⁷⁾ , Körte			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka ⁽¹⁰⁾			Székelykáposzta ⁽⁷⁾ , Teljeskiőrlésű kenyér ⁽¹⁾ , Nápolyi szelet ^(6,1,7)			Meggyleves ⁽⁷⁾ , Rántott csirkemell ^(3,1) , Jázmínrizs, Csemege uborka ⁽¹⁰⁾									
		Energia: 416,95 Kcal / 1 742,85 KJ			Energia: 841,26 Kcal / 3 516,47 KJ			Energia: 707,86 Kcal / 2 958,85 KJ			Energia: 672,38 Kcal / 2 810,55 KJ			Energia: 783,92 Kcal / 3 276,79 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		33,91 g	22,12 g	6,26 g	37,12 g	21,58 g	9,31 g	51,90 g	21,92 g	4,01 g	35,51 g	46,31 g	20,48 g	37,80 g	12,34 g	4,24 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
66,78 g			1,38 g	3,22 g	119,24 g	9,58 g	0,80 g	72,97 g	29,34 g	3,70 g	60,00 g	10,49 g	3,52 g	126,46 g	30,77 g	0,91 g							
1,3			1,7,9,(3),(6),(10)			10,(1),(3),(6),(7),(11)			1,6,7,(3),(5),(8),(12)			1,3,7,10,(6),(8),(9),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Puding ⁽⁷⁾ , Kifli ^(1,7) , Alma			Natúr joghurt ⁽⁷⁾ , Keksz Mesefit Zab ^(1,7)			Ökörszem ^(1,7)			Gyümölcspüré szívószálas db, Szalámis pizza ^(1,7)			Kefir db ⁽⁷⁾ , Perec 60 g									
		Energia: 347,77 Kcal / 1 453,68 KJ			Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		8,37 g	4,81 g	2,91 g	7,28 g	11,52 g	6,20 g	9,44 g	21,60 g	6,57 g	6,26 g	26,05 g	6,79 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
64,16 g			19,63 g	0,64 g	31,56 g	18,83 g	0,39 g	37,70 g	10,99 g	0,77 g	38,46 g	0,00 g	2,28 g	48,51 g	9,62 g	0,15 g							
1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Svéd húsgolyó ^(3,1,7) , Burgonyapüré vajas ⁽⁷⁾			Csibefasírt ^(3,1) , Zsemle ⁽¹⁾ , Csemege uborka ⁽¹⁰⁾ , Gyümölcstea ⁽¹²⁾			Császárzsemle ⁽¹⁾ , Csemege karaj, Pritamin/kaliforniai, Ráma Margarin			Citromos tea ⁽¹²⁾ , Kovászos kenyér ⁽¹⁾ , Ráma Margarin, Pulykasonka ^(6,7) , Uborka			Citromos tea ⁽¹²⁾ , Libazsír, Korpás kenyér ⁽¹⁾ , Lilahagyma, Túró Rudi ^(6,7)									
		Energia: 644,81 Kcal / 2 695,31 KJ			Energia: 834,38 Kcal / 3 487,71 KJ			Energia: 353,77 Kcal / 1 478,76 KJ			Energia: 377,11 Kcal / 1 576,32 KJ			Energia: 871,76 Kcal / 3 643,96 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		28,56 g	25,80 g	11,40 g	41,70 g	24,29 g	4,12 g	19,81 g	5,44 g	1,47 g	11,20 g	10,03 g	2,80 g	11,63 g	55,84 g	20,95 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
70,47 g			3,10 g	0,86 g	107,60 g	7,04 g	2,87 g	56,13 g	0,00 g	1,31 g	57,70 g	10,04 g	2,38 g	78,51 g	14,24 g	1,33 g							
1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,10,12,(6),(7),(8),(11)			1,(6),(7)			1,6,7,12,(9),(10)			1,6,7,12,(5),(8)											