

## Heti étlap 2025.05.05. - 2025.05.09., 19. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Kakaós csiga <sup>[1,7,(5,6)]</sup>	Gyümölcsstea <sup>[12]</sup> , Csemege szalámi, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér <sup>[1]</sup> , Paradicsom	Zabkása <sup>[1,7]</sup>	Gyümölcsstea <sup>[12]</sup> , Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér <sup>[1,6]</sup>	Gyümölcsstea <sup>[12]</sup> , Tojáskrém <sup>[3,7,10]</sup> , Jégcsapretek, Teljeskiőrlésű kenyér <sup>[1]</sup>		
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ	Energia: 315,37 Kcal / 1 318,25 KJ	Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ	Energia: 545,12 Kcal / 2 278,60 KJ	Energia: 175,03 Kcal / 731,63 KJ		
		Fehérje 13,00 g Zsír 16,35 g T.Zsír 2,70 g	Fehérje 16,99 g Zsír 30,08 g T.Zsír 11,78 g	Fehérje 13,40 g Zsír 6,40 g T.Zsír 2,49 g	Fehérje 20,82 g Zsír 27,13 g T.Zsír 10,92 g	Fehérje 12,52 g Zsír 16,10 g T.Zsír 9,05 g		
		Szénhidrát 43,50 g Cukor 15,90 g Só 0,30 g	Szénhidrát 40,65 g Cukor 0,92 g Só 2,95 g	Szénhidrát 41,35 g Cukor 10,60 g Só 0,24 g	Szénhidrát 52,11 g Cukor 11,16 g Só 4,29 g	Szénhidrát 41,69 g Cukor 1,53 g Só 1,15 g		
	1,7,(5),(6)	1,12	1,7	1,6,12	1,3,7,10,12			
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájás Gyulai <sup>[6,10]</sup> , Korpás zsemle <sup>[1]</sup> , TV paprika	Kecs Mesefit Zab <sup>[1,7,(3,5,8)]</sup> , Tej szívószálás <sup>[7]</sup>	Trappista sajt szeletelt <sup>[7]</sup> , Ráma Margarin, Zsemle <sup>[1]</sup> , Uborka	Kockasajt <sup>[7]</sup> , Sajtos stangli <sup>[1,3,7]</sup> , Pritamin/kaliforniai	Tej szívószálás <sup>[7]</sup> , Perc klf. <sup>[1,7]</sup>		
		Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ	Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 KJ	Energia: 186,05 Kcal / 777,69 KJ	Energia: 172,90 Kcal / 722,72 KJ	Energia: 79,20 Kcal / 331,06 KJ		
		Fehérje 7,06 g Zsír 6,86 g T.Zsír 2,79 g	Fehérje 8,20 g Zsír 10,02 g T.Zsír 5,20 g	Fehérje 5,20 g Zsír 3,41 g T.Zsír 1,35 g	Fehérje 8,07 g Zsír 5,32 g T.Zsír 3,18 g	Fehérje 17,50 g Zsír 6,20 g T.Zsír 7,27 g		
		Szénhidrát 20,56 g Cukor 0,00 g Só 1,04 g	Szénhidrát 33,30 g Cukor 20,23 g Só 0,41 g	Szénhidrát 32,72 g Cukor 1,84 g Só 0,81 g	Szénhidrát 23,00 g Cukor 0,40 g Só 1,06 g	Szénhidrát 58,89 g Cukor 10,60 g Só 2,79 g		
	1,6,10	1,7,(3),(5),(8)	1,7	1,3,7	1,7			
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tarhonyaleves <sup>[1,3,9]</sup> , Fejtett babfőzelék <sup>[1,7]</sup> , Sertéspörkölt <sup>[1,4,5,7,9]</sup> , Teljeskiőrlésű kenyér <sup>[1]</sup>	Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott halszelet <sup>[1,3,4,(6,7,8,11)]</sup> , Jázmínrizs, Remulade mártás <sup>[3,7,10]</sup>	Daragaluska leves <sup>[1,3,9,(6,7,10)]</sup> , Rakott kelkáposzta <sup>[7]</sup> , Alma, Teljeskiőrlésű kenyér <sup>[1]</sup>	Brokkolikrémléves <sup>[1,7]</sup> , levesgyöngy <sup>[1,3,7]</sup> , Pincepörkölt <sup>[1,4,5,7,9]</sup> , Vitaminsaláta csalamádé <sup>[12]</sup>	Karalábéleves zöldséggel <sup>[1]</sup> , Makaróni tészta <sup>[1]</sup> , Reszelt sajt füstölt <sup>[7]</sup> , Tejfölös öntet natúr <sup>[7]</sup> , Körte		
		Energia: 752,29 Kcal / 3 144,57 KJ	Energia: 998,10 Kcal / 4 172,06 KJ	Energia: 553,59 Kcal / 2 314,01 KJ	Energia: 754,47 Kcal / 3 153,68 KJ	Energia: 882,98 Kcal / 3 690,86 KJ		
		Fehérje 26,24 g Zsír 30,06 g T.Zsír 9,25 g	Fehérje 34,43 g Zsír 38,83 g T.Zsír 7,76 g	Fehérje 29,51 g Zsír 26,93 g T.Zsír 10,71 g	Fehérje 28,13 g Zsír 29,53 g T.Zsír 9,83 g	Fehérje 30,44 g Zsír 34,10 g T.Zsír 13,86 g		
		Szénhidrát 106,33 g Cukor 1,22 g Só 1,17 g	Szénhidrát 125,03 g Cukor 32,74 g Só 1,37 g	Szénhidrát 72,03 g Cukor 0,50 g Só 0,70 g	Szénhidrát 94,67 g Cukor 1,20 g Só 1,47 g	Szénhidrát 120,43 g Cukor 1,62 g Só 1,50 g		
	1,3,7,9,(4),(5)	1,3,4,7,10,(6),(8),(11)	1,3,7,9,(6),(10)	1,3,7,(4),(5),(9),(12)	1,7			
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ivóoghurt db <sup>[7,(1)]</sup> , Banán	Vajkrém magyaros <sup>[7]</sup> , Rozsos zsemle <sup>[1,6,(7)]</sup> , Retek	Kefir db <sup>[7]</sup> , Korpás stangli <sup>[1]</sup>	Pogácsa klf. <sup>[1,3,7]</sup> , Alma	Gyümölcsrizs <sup>[3,7]</sup>		
		Energia: 407,61 Kcal / 1 703,81 KJ	Energia: 68,44 Kcal / 286,08 KJ	Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ	Energia: 496,01 Kcal / 2 073,32 KJ	Energia: 214,00 Kcal / 894,52 KJ		
		Fehérje 8,58 g Zsír 5,79 g T.Zsír 3,13 g	Fehérje 6,85 g Zsír 6,93 g T.Zsír 4,05 g	Fehérje 11,72 g Zsír 6,23 g T.Zsír 3,55 g	Fehérje 8,92 g Zsír 20,30 g T.Zsír 10,40 g	Fehérje 6,00 g Zsír 4,40 g T.Zsír 2,80 g		
		Szénhidrát 78,11 g Cukor 22,45 g Só 0,54 g	Szénhidrát 26,70 g Cukor 0,60 g Só 0,89 g	Szénhidrát 38,00 g Cukor 9,20 g Só 0,98 g	Szénhidrát 66,50 g Cukor 0,36 g Só 1,72 g	Szénhidrát 37,40 g Cukor 0,84 g Só 0,46 g		
	7,(1)	1,6,7	1,7	1,3,7	3,7			
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Penne arrabiata <sup>[1,7,(3)]</sup>	Kovászos kenyér <sup>[1]</sup> , Lecsó tojással <sup>[3,(1)]</sup>	Sült csirkecombfilé <sup>(1,3,6,7,10,11)</sup> , Görög saláta <sup>[7]</sup> , Pita <sup>[1]</sup>	Túrós guba 15* <sup>[1,7,(12)]</sup>	Citromos tea <sup>[12]</sup> , Pizza, sajtos <sup>[1,7]</sup>		
		Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ	Energia: 355,31 Kcal / 1 485,20 KJ	Energia: 389,99 Kcal / 1 630,16 KJ	Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ	Energia: 46,93 Kcal / 196,17 KJ		
		Fehérje 24,02 g Zsír 13,49 g T.Zsír 5,99 g	Fehérje 12,18 g Zsír 4,45 g T.Zsír 0,90 g	Fehérje 46,89 g Zsír 23,28 g T.Zsír 6,10 g	Fehérje 13,85 g Zsír 9,69 g T.Zsír 5,33 g	Fehérje 0,15 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g		
		Szénhidrát 75,83 g Cukor 11,22 g Só 0,86 g	Szénhidrát 64,73 g Cukor 0,00 g Só 1,63 g	Szénhidrát 65,44 g Cukor 0,00 g Só 3,14 g	Szénhidrát 24,02 g Cukor 14,86 g Só 0,22 g	Szénhidrát 10,04 g Cukor 10,04 g Só 0,00 g		
	1,7,(3)	1,3	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,7,(12)	1,7,12			