

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23., 21. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Ökörszem ^[1,7,(3,6,12)]			Citromos tea ^[12] , Csemege karaj ^(1,6,7) , Ráma Margarin, Paradicsom, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Gyümölcstea ^[12] , TV paprika, Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , Burgonyás kenyér ^[1]			Kakaó ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7]			Citromos tea ^[12] , Körített túró ^[7] , Zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 158,89 Kcal / 664,16 Kj			Energia: 299,80 Kcal / 1 253,16 Kj			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 Kj			Energia: 459,99 Kcal / 1 922,76 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		18,74 g	26,10 g	9,27 g	19,19 g	5,78 g	1,54 g	9,96 g	10,88 g	4,55 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	14,65 g	7,20 g	4,33 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
51,50 g			26,89 g	1,07 g	53,11 g	10,04 g	2,10 g	39,31 g	0,92 g	1,94 g	67,74 g	28,15 g	1,01 g	81,26 g	15,50 g	2,20 g						
1,7,(3),(6),(12)			1,12,(6),(7)			1,6,10,12			1,3,6,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Tk. zsemle ^[1] , Ráma Margarin, Párizsi baromfi, TV paprika			Zsemle ^[1] , Vajkrém magyaros ^[7] , Uborka			Ivóoghurt db ^[7,(1)] , Kifli ^[1,7]			Korpás zsemle ^[1] , Ráma Margarin, Uborka, Csirke sonka			Kefir db ^[7] , Perc 60 g								
		Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj			Energia: 221,69 Kcal / 926,66 Kj			Energia: 299,87 Kcal / 1 253,46 Kj			Energia: 54,23 Kcal / 226,68 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						
		9,14 g	7,21 g	1,93 g	5,85 g	6,57 g	4,11 g	9,24 g	6,80 g	3,44 g	9,09 g	4,00 g	1,08 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						
25,81 g			0,47 g	1,26 g	33,84 g	2,44 g	0,93 g	49,11 g	22,58 g	0,93 g	20,56 g	0,05 g	1,19 g	48,51 g	9,62 g	0,15 g						
1			1,7			1,7			1			7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldségkrémleves ^[1,7,9,(3,6,10)] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Tarhonyás hús ^[1,3,(4,5,7,9)] , Vitaminsaláta (csalamádé) ⁽¹²⁾			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Dubarry sertésszelet ^[1,7] , Jázmínrizs			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Tököfzelék ^[1,7] , Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Zöldséges brokkolileves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Natúr harcsafilé ^[1,4] , Sajtmártás 1 dl ^[1,7] , Bulgur ^[1]			Francia rakott burgonya ^[1,3,7,(6,8,11)] , Csemege uborka ^[10] , Alma, Zöldborsóleves galuskával ^[1,3,(9)]								
		Energia: 627,06 Kcal / 2 621,11 Kj			Energia: 1 314,15 Kcal / 5 493,15 Kj			Energia: 699,08 Kcal / 2 922,15 Kj			Energia: 766,67 Kcal / 3 204,68 Kj			Energia: 841,21 Kcal / 3 516,26 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		26,15 g	26,02 g	7,75 g	56,84 g	69,57 g	31,00 g	32,32 g	47,37 g	19,55 g	43,38 g	23,72 g	9,01 g	38,23 g	23,95 g	10,44 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
80,53 g			2,15 g	1,48 g	114,47 g	31,86 g	0,63 g	70,65 g	8,94 g	3,78 g	90,62 g	2,31 g	0,72 g	112,10 g	9,15 g	1,32 g						
1,3,7,9,(4),(5),(6),(10),(12)			1,7			1,3,6,7,(5),(8)			1,4,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,10,(6),(8),(9),(11)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ropi ^[1,7] , Natúr joghurt ^[7]			Keksz Mesefit Zab ^[1,7,(3,5,8)] , Banán			Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)] , Körte			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Alma			Almás pite ^[1,3,(7)]								
		Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 Kj			Energia: 421,90 Kcal / 1 763,54 Kj			Energia: 370,10 Kcal / 1 547,02 Kj			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 Kj			Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		9,48 g	5,90 g	3,70 g	5,79 g	7,32 g	3,40 g	4,62 g	12,54 g	0,00 g	3,88 g	16,37 g	4,47 g	2,40 g	12,50 g	3,05 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
39,12 g			9,70 g	2,24 g	80,50 g	9,63 g	0,23 g	57,30 g	0,00 g	0,01 g	30,86 g	0,00 g	1,01 g	37,10 g	0,00 g	0,00 g						
1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(5),(6)			1,7,(6),(12)			1,3,(7)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Carbonara Burgonya ^[1,7,(10)]			Paradicsomos zöldbab ^[5,1] , Kovászos kenyér ^[1] , Fokhagymás pulykacsikok ^(3,6,7,9,10)			Milánói tészta húsos ^[1,7]			Galuska köret ^[1,3] , Lecsó darálthúsos friss ⁽¹⁾			Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Tej szívószálás ^[7]								
		Energia: 505,01 Kcal / 2 110,94 Kj			Energia: 485,59 Kcal / 2 029,77 Kj			Energia: 376,48 Kcal / 1 573,69 Kj			Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 Kj			Energia: 806,03 Kcal / 3 369,21 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		28,95 g	14,98 g	8,17 g	28,85 g	5,22 g	0,72 g	21,65 g	13,22 g	5,94 g	30,36 g	34,47 g	9,56 g	13,28 g	52,84 g	17,65 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,63 g			1,68 g	2,73 g	79,86 g	31,47 g	1,24 g	40,86 g	4,02 g	0,25 g	98,55 g	1,19 g	0,61 g	68,73 g	10,60 g	1,74 g						
1,7,(10)			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,7			1,3			1,7										