

Heti étlap 2025.05.26. - 2025.05.30., 22. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Zabkása ^[1,7]			Gyümölcsstea ^[12] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , TV paprika, Kolbászkрем ^[7]			Gyümölcsstea ^[12] , Ráma Margarin, Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Zsemle ^[1] , Uborka			Citromos tea ^[12] , Snidlinges túró ^[7] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 257,62 Kcal / 1 076,85 KJ			Energia: 430,52 Kcal / 1 799,57 KJ			Energia: 128,04 Kcal / 535,21 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	13,40 g	6,40 g	2,49 g	16,03 g	23,75 g	12,53 g	13,68 g	10,63 g	3,22 g	15,98 g	5,06 g	2,27 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	41,35 g	10,60 g	0,24 g	41,47 g	1,55 g	1,53 g	67,65 g	4,60 g	2,48 g	50,14 g	10,04 g	0,90 g						
1,7			1,7			1,7,12			1,6,7,12,(9),(10)			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Lőncs ^(1,6,7) , Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai			Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)]			Puding ^[7] , Körte			Almás pite ^[1,3,(7)] , Tej szívószálás ^[7]			Kifli ^[1,7] , Ráma Margarin, Retek								
		Energia: 259,36 Kcal / 1 084,12 KJ			Energia: 35,73 Kcal / 149,35 KJ			Energia: 255,89 Kcal / 1 069,62 KJ			Energia: 344,20 Kcal / 1 438,76 KJ			Energia: 173,40 Kcal / 724,81 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		8,51 g	9,23 g	3,26 g	6,20 g	3,80 g	1,30 g	4,72 g	4,49 g	2,60 g	7,80 g	15,20 g	4,85 g	3,98 g	5,04 g	1,51 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
34,57 g			1,84 g	1,57 g	26,23 g	0,00 g	0,73 g	49,00 g	19,50 g	0,19 g	45,56 g	10,60 g	0,23 g	27,27 g	0,13 g	0,64 g						
1,(6),(7)			1,6,7			7			1,3,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palóclevés ^[1,3,7] , Darásmetélt, Barackíz ^[1,(3)] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Alma			Májgaluska leves ^[1,3,9] , Finomfőzelék ^[1,7] , Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Csicseriborsó krémleves ^[7] , Kukoricapehely ^(1,5,7,8) , Mézes mustáros csirkeragu ^[1,10] , Kukoricás rizs			Vegyes gyümölcsleves ^[7,(1,3,6,8,9,10,12)] , Bajor sertéssült ^[1] , Hagymás törtburgonya, Párolt lilakáposzta ½			Zöldségleves ^[9,(1,3,6,7,10)] , Vajgaluska ^[1,3,7] , Lencsés bolognai spagetti ^[1,(6)] , Reszelt sajt ^[7] , Alma								
		Energia: 744,92 Kcal / 3 113,77 KJ			Energia: 752,05 Kcal / 3 143,57 KJ			Energia: 779,62 Kcal / 3 258,81 KJ			Energia: 786,72 Kcal / 3 288,49 KJ			Energia: 817,72 Kcal / 3 418,07 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		29,69 g	18,60 g	5,19 g	41,23 g	45,18 g	15,45 g	38,64 g	14,75 g	3,35 g	30,54 g	23,80 g	7,06 g	34,12 g	13,93 g	6,99 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
137,42 g			14,64 g	0,81 g	77,94 g	14,12 g	4,43 g	120,80 g	8,56 g	1,37 g	84,14 g	17,08 g	0,57 g	134,57 g	10,21 g	1,21 g						
1,3,7			1,3,7,9			1,7,10,(5),(8)			1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(12)			1,3,7,9,(6),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt ^[7] , Korpás kifli ^[1]			Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)] , Gyümölcspüré szívószálás db			Sajtkrém, natúr ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Újhagyma db			Pizzás csavart rúd 100 g ^[1,7]								
		Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 58,56 Kcal / 244,78 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		7,43 g	2,11 g	1,04 g	5,82 g	25,72 g	6,79 g	3,52 g	16,70 g	4,47 g	7,95 g	4,98 g	2,77 g	12,10 g	3,50 g	5,47 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
35,44 g			5,12 g	0,59 g	28,86 g	0,00 g	2,27 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g	26,82 g	0,92 g	0,77 g	50,43 g	0,00 g	2,56 g						
1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6),(12)			1,7			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Vadas pulykaragu ^[1,7,10] , Szalvétagombóc 15*			Pestös csirkemell szelet ^[3,7] , Burgonyapüré ^[7]			Tejbedara, Kakaószórás ^[1,6,7]			Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Csirkepörkölt felt. ^(1,4,5,7,9) , Korpás kenyér ^[1]			Kakaó szívószálás ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7] , Mini margarin db								
		Energia: 459,24 Kcal / 1 919,62 KJ			Energia: 577,69 Kcal / 2 414,74 KJ			Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 KJ			Energia: 477,05 Kcal / 1 994,07 KJ			Energia: 854,00 Kcal / 3 569,72 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		33,13 g	9,83 g	3,32 g	30,97 g	25,44 g	5,78 g	13,34 g	6,38 g	3,67 g	31,82 g	15,99 g	3,21 g	21,40 g	24,80 g	10,40 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
57,32 g			1,11 g	0,40 g	55,16 g	3,25 g	0,98 g	47,63 g	19,65 g	0,48 g	64,38 g	3,34 g	1,21 g	135,60 g	54,84 g	1,86 g						
1,7,10			3,7			1,6,7			1,7,(4),(5),(9)			1,3,6,7										