

Heti étlap 2025.06.02. - 2025.06.06., 23. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[1,(5,6,7,8)]			Gyümölcsstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Korpás kenyér ^[1]			Gyümölcsstea ^[12] , Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Újhagyma db, Csemege szalámi			Citromos tea ^[12] , Tojáskrém ^[3,7,10] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Paradicsom									
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 277,56 Kcal / 1 160,20 KJ			Energia: 259,94 Kcal / 1 086,55 KJ			Energia: 219,43 Kcal / 917,22 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	13,10 g	12,00 g	3,35 g	8,05 g	6,31 g	2,59 g	14,93 g	25,00 g	9,66 g	12,57 g	16,15 g	9,05 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	46,30 g	33,00 g	0,51 g	45,23 g	3,39 g	1,33 g	40,28 g	0,92 g	2,54 g	51,48 g	10,65 g	1,14 g									
1,3,7			1,7,(5),(6),(8)			1,7,12			1,12			1,3,7,10,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , TV paprika			Ívójoghurt db ^[7,(1)] , Alma			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Uborka, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)]			Gyümölcsjoghurt ^[7] , Korpás stangli ^[1] , Alma			Ráma Margarin, Kifli ^[1,7] , Sárgarépa									
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ			Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 230,01 Kcal / 961,44 KJ			Energia: 181,83 Kcal / 760,05 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		7,65 g	6,01 g	1,62 g	6,39 g	5,79 g	3,13 g	8,79 g	7,28 g	2,01 g	13,09 g	4,88 g	2,80 g	4,04 g	5,07 g	1,52 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
21,28 g	0,00 g	1,12 g	36,45 g	22,45 g	0,51 g	26,09 g	0,15 g	1,29 g	70,60 g	16,73 g	1,08 g	29,15 g	0,13 g	0,69 g									
1,6,7,(9),(10)			7,(1)			1,6,(7)			1,7			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves ^[1,3,9,(4,5,7)] , Piskótakocka ^[1,3,6,7] , Erdei gyümölcs-öntet ^(3,6,7,9,10)			Csontleves cérnametélttel ^[1,9,(6)] , Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Harcsafasírt ^[1,3,4,(6,7,8,11)] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott borda ^[1,3,(6,7,8,11)] , Burgonyapüré ^[7] , Őszibarack befőtt			Magyaros gombaleves ^[1,3,9] , Vadas pulykaragu ^[1,7,10] , Rövidcső tészta ^[1]			SajtkréMLEves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Gránátos kocka ^[1,(3)] , Csemege uborka ^[10] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]									
		Energia: 763,23 Kcal / 3 190,30 KJ			Energia: 801,38 Kcal / 3 349,77 KJ			Energia: 748,13 Kcal / 3 127,18 KJ			Energia: 758,28 Kcal / 3 169,61 KJ			Energia: 949,95 Kcal / 3 970,79 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		20,91 g	34,97 g	3,99 g	46,62 g	24,22 g	4,46 g	28,48 g	15,11 g	6,00 g	47,82 g	18,57 g	4,70 g	33,47 g	28,82 g	15,86 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
90,58 g	12,50 g	0,38 g	131,47 g	22,12 g	2,00 g	122,41 g	52,86 g	0,39 g	97,74 g	1,26 g	1,37 g	137,09 g	5,93 g	1,49 g									
1,3,6,7,9,(4),(5),(10)			1,3,4,7,9,(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7,9,10			1,3,6,7,10,(5),(8)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Perec 60 g			Vajkrém magyaros ^[7] , Zsemle ^[1] , Uborka			Natúr joghurt ^[7] , Kifli ^[1,7]			Zsemle ^[1] , Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , Pritamin/kaliforniai			Nektarin, Rétes klf.									
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 221,69 Kcal / 926,66 KJ			Energia: 219,16 Kcal / 916,09 KJ			Energia: 229,52 Kcal / 959,39 KJ			Energia: 526,05 Kcal / 2 198,89 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		12,58 g	12,19 g	6,31 g	5,85 g	6,57 g	4,11 g	8,13 g	5,21 g	3,11 g	6,78 g	6,78 g	2,95 g	7,06 g	22,26 g	0,12 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
48,51 g	9,62 g	0,15 g	33,84 g	2,44 g	0,93 g	33,38 g	9,33 g	0,65 g	34,18 g	1,84 g	1,25 g	71,09 g	0,00 g	0,01 g									
7			1,7			1,7			1,6,10			–											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Parajos csirkés penne ^[1,7,(3)]			Lecsó virslivel friss ⁽¹⁾ , Kovászos kenyér ^[1]			Máktöltelékes nudli ^[1,7,(3,6,8,11)] , Vaníliásodó ^[7,(1,3,6,9,10)]			Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Korpás kenyér ^[1] , Csibefasírt ^[1,3,(6,7,8,11)]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Pizza sajtos ^[1,7] , Csokiszelet ^[7,(5)]									
		Energia: 430,16 Kcal / 1 798,07 KJ			Energia: 841,23 Kcal / 3 516,34 KJ			Energia: 548,44 Kcal / 2 292,48 KJ			Energia: 808,76 Kcal / 3 380,62 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		30,04 g	3,21 g	1,12 g	28,79 g	48,75 g	18,22 g	16,86 g	6,71 g	2,39 g	47,35 g	24,05 g	5,14 g	1,51 g	2,33 g	1,36 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
69,53 g	1,31 g	0,34 g	69,33 g	0,65 g	4,63 g	102,93 g	39,83 g	0,68 g	101,27 g	4,49 g	1,50 g	26,13 g	31,43 g	0,03 g									
1,7,(3)			1			1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(11)			1,3,7,10,(6),(8),(11)			1,7,(5)											