

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.18., 20. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pizzás csavart rúd 100 g ^[1,7]			Gyümölcsstea ^[12] , Paprikás szalámi, Ráma Margarin, TV paprika, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Tojásrántotta ^[3] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Kakaó ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Teavaj ^[7]			Gyümölcsstea ^[12] , Tavaszi túró ^[7] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Gyümölcsstea ^[12] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Csemege karaj ^[1,6,7] , Ráma Margarin, Uborka		
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 314,22 Kcal / 1 313,44 Kj			Energia: 214,52 Kcal / 896,69 Kj			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 Kj			Energia: 89,57 Kcal / 374,40 Kj			Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 Kj			Energia: 112,13 Kcal / 468,70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21,40 g	8,00 g	8,17 g	17,09 g	30,13 g	11,76 g	19,76 g	13,81 g	3,08 g	14,70 g	26,77 g	16,83 g	15,92 g	5,07 g	2,27 g	17,30 g	24,80 g	13,10 g	18,99 g	5,72 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		64,23 g	15,90 g	2,86 g	40,15 g	0,92 g	2,94 g	48,13 g	10,04 g	1,10 g	67,80 g	19,86 g	1,02 g	41,47 g	0,92 g	0,91 g	64,20 g	16,26 g	2,00 g	42,68 g	0,92 g	2,10 g
1,7			1,12			1,3,12			1,3,6,7			1,7,12			1,3,7			1,12,(6),(7)				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Korpás stangli ^[1]			Actimel ivójoghurt ^[7] , Ropi ^[1,7]			Sertés sonka, Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , TV paprika			Kockasajt ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Alma			Sajtkrém, natúr ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Pritamin/kaliforniai			Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, TV paprika, Tk. zsemle ^[1]			Gyümölcspüré szívószálas db, Keksz Mesefitt Zab ^[1,7,(3,5,8)]		
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 Kj			Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 Kj			Energia: 58,98 Kcal / 246,54 Kj			Energia: 115,19 Kcal / 481,49 Kj			Energia: 63,86 Kcal / 266,93 Kj			Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,72 g	6,23 g	3,55 g	7,80 g	3,20 g	1,90 g	7,95 g	3,73 g	1,32 g	8,36 g	3,40 g	1,75 g	7,84 g	5,19 g	2,86 g	8,72 g	6,16 g	1,63 g	3,24 g	7,65 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,00 g	9,20 g	0,98 g	44,40 g	5,62 g	2,13 g	22,09 g	0,00 g	1,18 g	41,12 g	0,72 g	0,88 g	28,47 g	0,60 g	0,79 g	26,14 g	0,32 g	1,24 g	34,44 g	9,63 g	0,19 g
1,7			1,7			1			1,7			1,6,7			1,6,7,(9),(10)			1,7,(3),(5),(8)				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Frankfurtileves ^[1,7,(3,9,10)] , Máktöltelékes nudli ^[1,(3,6,7,8,11)] , Vaníliásodó ^[7,(1,3,6,9,10)] , Alma			Csontleves zöldséggel ^[1,7,9,(3,6,10,12)] , Főtt sertésszelet, Meggymártás ^[7,(1,3,6,9,10)] , Főtt burgonya ½			Tavaszi zöldségleves ^[1,9,(6)] , Bakonyi pulykaragu ^[1,5,7,(4,9)] , Szarvacska tészta ^[1]			Zellerkrémleves ^[7,9] , kenyérkockával ^[1] , Bácskai rizseshús ^(1,4,5,7,9) , Csemege uborka ^[10]			Magyaros karfiolleves ^[1,9] , Parajfőzelék ^[1,7] , Főtt tojás ^[3] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Banán			Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Chilis bab ^[1,(3,6,7,9,10)] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Majorannás csirketokány ^[1,7,(4,5,9)] , Orsó tészta ^[1] , Csokiszelet ^[7,(5)]		
		Energia: 772,98 Kcal / 3 231,06 Kj			Energia: 584,00 Kcal / 2 441,12 Kj			Energia: 659,95 Kcal / 2 758,59 Kj			Energia: 733,47 Kcal / 3 065,90 Kj			Energia: 628,51 Kcal / 2 627,17 Kj			Energia: 683,12 Kcal / 2 855,44 Kj			Energia: 624,75 Kcal / 2 611,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,32 g	14,36 g	5,51 g	35,27 g	16,50 g	6,23 g	39,97 g	12,46 g	3,05 g	25,24 g	25,42 g	8,48 g	35,48 g	24,78 g	4,67 g	51,00 g	20,37 g	6,07 g	40,92 g	10,79 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		131,56 g	38,02 g	1,28 g	71,70 g	14,03 g	1,48 g	96,87 g	3,10 g	1,01 g	103,37 g	4,46 g	1,79 g	130,69 g	7,34 g	1,79 g	141,73 g	8,75 g	2,27 g	102,95 g	33,10 g	0,49 g
1,7,(3),(6),(8),(9),(10),(11)			1,7,9,(3),(6),(10),(12)			1,5,7,9,(4),(6)			1,7,9,10,(4),(5)			1,3,7,9			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,(4),(5),(9)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Löncs ^(1,6,7) , Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Uborka			Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Újhagyma db			Banán, Csicseriborsós snack ^[6,7]			Ivójoghurt db ^[7,(11)] , Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]			Rétes klf.			Alma, Vaníliás krémtúró ^[7]			Tej szívószálas ^[7] , Briós ^[1,3,6,7]		
		Energia: 253,63 Kcal / 1 060,17 Kj			Energia: 37,08 Kcal / 154,99 Kj			Energia: 363,42 Kcal / 1 519,10 Kj			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 Kj			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 Kj			Energia: 233,91 Kcal / 977,74 Kj			Energia: 241,70 Kcal / 1 010,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,51 g	9,17 g	3,25 g	6,43 g	3,63 g	1,21 g	4,72 g	6,19 g	5,42 g	8,67 g	22,16 g	7,60 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g	8,57 g	4,50 g	3,06 g	9,25 g	6,40 g	3,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33,27 g	1,84 g	1,58 g	26,02 g	0,32 g	0,71 g	200,86 g	9,38 g	0,15 g	39,31 g	22,45 g	1,48 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g	36,80 g	19,32 g	0,17 g	36,86 g	16,33 g	0,63 g
1,(6),(7)			1,7			6,7			1,7,(6),(12)			—			7			1,3,6,7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Halrudacska, Párolt zöldség			Bácskai csirkemáj ^[1,3,(4,5,7,9)] , Céklasaláta ^[10]			Vaníliás puliszka, Fahéj ^[7]			Citromos tea ^[12] , Grill csirkemell szendvics ^[1,(3,6,7,10,11)]			Citromos tea ^[12] , Tepertőkrém ^[7,10] , Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Kefir db ^[7]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Mozarella sajt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Burgonyás kenyér ^[1] , Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)]		
		Energia: 557,63 Kcal / 2 330,89 Kj			Energia: 589,85 Kcal / 2 465,57 Kj			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj			Energia: 501,71 Kcal / 2 097,15 Kj			Energia: 837,22 Kcal / 3 499,58 Kj			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj			Energia: 573,05 Kcal / 2 395,35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,26 g	16,60 g	0,63 g	30,16 g	18,77 g	2,72 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	39,79 g	2,70 g	0,77 g	18,75 g	47,70 g	20,15 g	12,64 g	51,44 g	13,58 g	20,78 g	26,00 g	14,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65,84 g	9,06 g	0,30 g	81,07 g	10,50 g	1,15 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	75,95 g	13,72 g	2,53 g	76,65 g	19,50 g	2,11 g	80,32 g	28,00 g	4,55 g	63,46 g	10,96 g	1,61 g
—			1,3,10,(4),(5),(7),(9)			7			1,12,(3),(6),(7),(10),(11)			1,7,10,12			1,7,(3),(6),(12)			1,6,7,(3),(5),(8)				