

Heti étlap 2025.06.09. - 2025.06.13., 24. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Túrós táska ^[1,3,7]			Tej 3 dl ^[7] , Sajtos rúd ^[1,3,7]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Zabkása ^[1,7]			Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Padlizsánkrém ^[3,10] , Tej 3 dl ^[7] , Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 383,23 Kcal / 1 601,90 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 207,51 Kcal / 867,39 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		17,60 g	24,50 g	11,80 g	19,74 g	33,41 g	16,80 g	22,41 g	27,47 g	10,98 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	17,94 g	10,51 g	3,32 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
58,30 g	26,89 g	1,20 g	52,58 g	15,90 g	1,17 g	56,73 g	17,24 g	3,87 g	41,35 g	10,60 g	0,24 g	57,64 g	16,51 g	1,39 g								
1,3,7			1,3,7			1,12			1,7			1,3,7,10										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt ^[7] , Ropi ^[1,7]			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Uborka			Korpás stangli ^[1] , Sajtkrém natúr ^[7] , Paradicsom			Perec 60 g, Őszibarack			Pogácsa klf. ^[1,3,7]								
		Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 KJ			Energia: 228,89 Kcal / 956,76 KJ			Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 102,38 Kcal / 427,95 KJ			Energia: 416,00 Kcal / 1 738,88 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		7,80 g	3,20 g	1,90 g	7,79 g	6,92 g	2,07 g	9,71 g	5,24 g	2,81 g	9,53 g	6,94 g	2,86 g	8,00 g	20,30 g	10,40 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
44,40 g	5,62 g	2,13 g	33,27 g	1,99 g	1,36 g	35,21 g	0,60 g	1,04 g	65,31 g	0,42 g	0,02 g	50,40 g	0,36 g	1,70 g								
1,7			1			1,7			–			1,3,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Szarvacska tészta ^[1] , Pulyka-paprikás ^[1,7,(4,5,9)] , Csemege uborka ^[10] , Gyümölcslé 0,2 l 100%, Fánk töltött			Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Paradicsomos káposzta ^[1] , Fokhagymás sertés csíkok, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]			Trópusi gyümölcsleves ^[7,(1,3,6,9,10)] , Májás csirkeragu ^(1,4,5,7,9) , Kuszkusz ^[1,(5,6,8,11)]			Francia hagymaleves ^[1,7] , kenyérkocka ^[1] , Rakott burgonya gazdagon ^[1,3,7,(6)] , Vitaminaláta (csalamádé) ⁽¹²⁾			Zöldséges fejtett bableves ^[1,9] , Spenótos tészta ^[1,7,(3)] , Reszelt sajt füstölt ^[7] , Nektarin								
		Energia: 733,87 Kcal / 3 067,58 KJ			Energia: 376,30 Kcal / 1 572,93 KJ			Energia: 759,78 Kcal / 3 175,88 KJ			Energia: 1 229,99 Kcal / 5 141,36 KJ			Energia: 878,51 Kcal / 3 672,17 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		44,62 g	17,87 g	3,25 g	27,52 g	20,76 g	6,62 g	26,34 g	32,83 g	7,22 g	40,04 g	76,00 g	24,08 g	30,84 g	19,82 g	7,79 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
109,15 g	31,44 g	1,22 g	52,12 g	7,61 g	0,93 g	99,87 g	36,16 g	1,15 g	101,30 g	4,73 g	3,57 g	133,44 g	3,93 g	1,38 g								
1,7,10,(4),(5),(9)			1,3,9			1,7,(3),(4),(5),(6),(8),(9),(10),(11)			1,3,7,(6),(12)			1,7,9,(3)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Puding ^[7] , Keksz Mesefit Zab ^[1,7,(3,5,8)]			Kefir db ^[7] , Csicseriborsós snack ^[6,7]			Ízes levél			Ráma Margarin, Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , TV paprika, Korpás zsemle ^[1]			Grízpuding ^[1,7,(3)]								
		Energia: 314,40 Kcal / 1 314,19 KJ			Energia: 211,92 Kcal / 885,83 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		6,60 g	11,12 g	6,00 g	6,53 g	11,44 g	8,87 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	7,65 g	6,01 g	1,62 g	2,54 g	3,00 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
46,24 g	29,13 g	0,36 g	150,90 g	18,58 g	0,25 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	21,28 g	0,00 g	1,12 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g								
1,7,(3),(5),(8)			6,7			?			1,6,7,(9),(10)			1,7,(3)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Főtt füstölt tarja, Ráma Margarin, TV paprika, Korpás kenyér ^[1] , Tejszelet ^[1,7,(3,6)]			Tejberizs kakaósózás ^[6,7]			Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Majonézes burgonyasaláta ^[3,7,10]			Bakonyi húsgolyó csirke ^[1,3,7,(4,5,6,8,9,11)] , Galuska köret ^[1,3]			Citromos tea ^[12] , Tepertőkrém ^[7,10] , Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]								
		Energia: 515,84 Kcal / 2 156,21 KJ			Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 KJ			Energia: 661,92 Kcal / 2 766,83 KJ			Energia: 761,33 Kcal / 3 182,36 KJ			Energia: 714,16 Kcal / 2 985,19 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		19,66 g	20,92 g	9,50 g	18,12 g	9,71 g	5,19 g	13,40 g	32,89 g	6,22 g	44,00 g	23,42 g	5,35 g	14,09 g	39,26 g	17,86 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
63,81 g	3,09 g	3,23 g	108,98 g	40,66 g	0,51 g	71,70 g	1,91 g	2,01 g	100,29 g	1,39 g	0,84 g	70,76 g	11,35 g	1,59 g								
1,7,(3),(6)			6,7			1,3,7,10,(4),(6)			1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			1,6,7,10,12,(5),(8)										