

Heti étlap 2025.06.23. - 2025.06.27., 26. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Gyümölcstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Tk.kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai			Citromos tea ^[12] , Párizsi marha ^[6] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Uborka			Gyümölcstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Zsemle ^[1] , Retek			Banán turmix ^[7] , Baconos kifli ^[1]									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 76,44 Kcal / 319,52 KJ			Energia: 378,39 Kcal / 1 581,67 KJ			Energia: 391,98 Kcal / 1 638,48 KJ			Energia: 172,77 Kcal / 722,18 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	9,38 g	6,54 g	2,16 g	11,44 g	15,03 g	5,50 g	13,25 g	5,91 g	3,54 g	19,16 g	5,20 g	2,96 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	41,60 g	0,92 g	1,07 g	47,68 g	10,04 g	2,22 g	69,38 g	6,03 g	2,06 g	80,27 g	16,90 g	1,33 g							
1,7			1,7,12			1,6,12			1,7,12			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt ^[7] , Perec 60 g			Kefir db ^[7] , Ropi ^[1,7]			Natúr joghurt ^[7] , Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]			Őszibarack, Keksz Mesefit Zab ^[1,7,(3,5,8)]			Mozarella sajt ^[7] , Alma, Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1]									
		Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 274,59 Kcal / 1 147,79 KJ			Energia: 184,71 Kcal / 772,09 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		10,58 g	8,44 g	3,86 g	9,80 g	6,95 g	4,35 g	7,56 g	20,57 g	7,27 g	4,41 g	7,32 g	3,40 g	13,48 g	9,07 g	4,57 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		54,81 g	5,54 g	0,10 g	38,10 g	9,70 g	2,18 g	23,58 g	9,20 g	1,20 g	45,54 g	9,63 g	0,20 g	40,71 g	0,99 g	0,81 g							
7			1,7			1,7,(6),(12)			1,7,(3),(5),(8)			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Gombóclevés ^[1,9,(3,6,7,10)] , Magyaros tökfőzelék ^[1,7] , Fokhagymás pulykacsikok ^(3,6,7,9,10) , Tk. kenyér ^[1] , Nektarin			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Svéd húsgolyó ^[1,3,7,(6,8,11)] , Burgonyapüré vajas ^[7] , Csemege uborka ^[10]			Fejttett bableves füstölt hús ^[1,3,9] , Császármorzsa mirelit ^[1,3,7] , Barackíz öntet, Cukor szórat, Tk. kenyér ^[1]			Kókuszos ananászleves ^(1,3,6,7,9,10) , Palermói csirke ^[7] , Petrezselymes jázminrizs			Zöldségkrém leves ^[1,7,(3,9,10)] , levesgyöngy ^[1,3,7] , Húsos orsótészta ^[1,(4,5,7,9)] , Ketchup, Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]									
		Energia: 523,27 Kcal / 2 187,27 KJ			Energia: 738,71 Kcal / 3 087,81 KJ			Energia: 1 147,00 Kcal / 4 794,46 KJ			Energia: 666,36 Kcal / 2 785,38 KJ			Energia: 894,15 Kcal / 3 737,55 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		36,06 g	9,71 g	2,10 g	32,06 g	30,61 g	12,30 g	33,36 g	36,73 g	7,30 g	35,41 g	17,93 g	8,89 g	39,12 g	32,72 g	13,41 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		107,27 g	1,95 g	1,74 g	78,69 g	5,18 g	0,95 g	188,84 g	58,82 g	2,50 g	95,38 g	4,54 g	0,38 g	111,42 g	14,62 g	1,33 g							
1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,10,(6),(8),(11)			1,3,7,9			7,(1),(3),(6),(9),(10)			1,3,6,7,(4),(5),(8),(9),(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Korpás stangli ^[1] , Kockasajt ^[7] , Paradicsom			Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , Korpás zsemle ^[1] , Alma			Vajkrém magyaros ^[7] , Korpás zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai			Újhagyma db, Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Zala felvágott ^[6]			Vaníliás krémtúró ^[7] , Kifli ^[1,7]									
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 146,91 Kcal / 614,08 KJ			Energia: 74,06 Kcal / 309,57 KJ			Energia: 91,32 Kcal / 381,72 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,32 g	3,67 g	1,79 g	7,62 g	6,77 g	2,79 g	6,07 g	6,71 g	3,97 g	9,50 g	8,19 g	2,89 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		34,24 g	0,40 g	1,13 g	35,76 g	0,00 g	1,06 g	22,43 g	0,60 g	0,71 g	26,30 g	0,32 g	1,30 g	47,36 g	19,45 g	0,59 g							
1,7			1,6,10			1,7			1,6			1,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea ^[12] , Sertés sonka, TV paprika, Ráma Margarin, Kovászos kenyér ^[1] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Citromos tea ^[12] , Gyulai szárazkolbász, Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , TV paprika, Csokiszelet ^[7,(5)] ,			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Pizza sajtos ^[1,7]			Kakaó szívószálás ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Teavaj ^[7]			Citromos tea ^[12] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, Császárzsemle ^[1] , TV paprika									
		Energia: 524,23 Kcal / 2 191,28 KJ			Energia: 638,95 Kcal / 2 670,81 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ			Energia: 609,60 Kcal / 2 548,13 KJ			Energia: 593,19 Kcal / 2 479,53 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		16,08 g	11,75 g	6,80 g	20,39 g	29,06 g	11,98 g	1,00 g	0,00 g	0,00 g	13,78 g	26,40 g	17,00 g	17,94 g	29,74 g	11,70 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		83,00 g	11,15 g	2,78 g	79,89 g	17,45 g	3,28 g	22,60 g	28,00 g	0,01 g	78,86 g	30,53 g	1,07 g	61,61 g	10,04 g	2,16 g							
1,6,7,12,(5),(8)			1,7,12,(5)			1,7			1,3,6,7			1,12											