

Heti étlap 2025.06.30. - 2025.07.04., 27. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Gyümölcstea ^[12] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, TV paprika, Tk. kenyér ^[1]			Tej 3 dl ^[7] , Vajkrém magyaros ^[7] , Pritamin/kaliforniai, Sajtos stangli ^[1,3,7]			Tej 3 dl ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7]			Gyümölcstea ^[12] , Csirke sonka, Ráma Margarin, Korpás kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 314,22 Kcal / 1 313,44 KJ			Energia: 490,75 Kcal / 2 051,34 KJ			Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 KJ			Energia: 317,95 Kcal / 1 329,03 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	17,09 g	30,13 g	11,76 g	23,14 g	17,85 g	10,89 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	14,16 g	7,20 g	2,39 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	40,15 g	0,92 g	2,94 g	59,32 g	16,70 g	2,19 g	70,60 g	31,92 g	1,10 g	47,17 g	3,47 g	2,31 g						
1,3,7			1,12			1,3,7			1,3,6,7			1,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Keksz Mesefit Zab ^[1,7,{3,5,8}] , Kefir db ^[7]			Nápolyi szelet ^[1,6,7,{3,5,8}] , Szilva			Őszibarack, Puding ^[7]			Kenőmáj Gyulai ^[6,10] , Korpás zsemle ^[1] , Uborka			Túrós táska ^[1,3,7] , Szilva								
		Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 KJ			Energia: 237,62 Kcal / 993,25 KJ			Energia: 236,38 Kcal / 988,07 KJ			Energia: 70,43 Kcal / 294,40 KJ			Energia: 462,12 Kcal / 1 931,66 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		7,60 g	12,57 g	6,85 g	2,88 g	10,80 g	6,90 g	5,55 g	3,80 g	2,60 g	7,00 g	6,80 g	2,79 g	9,50 g	20,00 g	9,10 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
30,54 g			18,83 g	0,33 g	30,60 g	9,85 g	0,04 g	43,90 g	19,50 g	0,20 g	20,17 g	0,00 g	1,05 g	59,80 g	10,99 g	0,92 g						
1,7,(3),(5),(8)			1,6,7,(3),(5),(8)			7			1,6,10			1,3,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Erőleves cérna- metélt ^[1,9,{3,6,7,10}] , Paradicsom mártás ^[1,9] , Húsgombóc ^[3] , Főtt burgonya			Zöldborsóleves galuska ^[1,3,{9}] , Bácskai csirkemáj ^[1,3,{7,9}] , Uborkasaláta			Sárgarépakrém leves + gyöngy ^[1,3,7] , Sajtos tejfőls sertésszelet ^[7] , Petrezselymes rizs			Csirkeleves + vajgaluska ^[1,3,9,{6,7,10}] , Sóskamártás ^[1,7] , Pirított burgonya, Főtt tojás 1 db ^[3] , Tk. kenyér ^[1]			Almaleves ^[7,{1,3,6,9,10}] , Sonkás kocka ^[1,7,{3}]								
		Energia: 777,63 Kcal / 3 250,49 KJ			Energia: 781,09 Kcal / 3 264,96 KJ			Energia: 901,90 Kcal / 3 769,94 KJ			Energia: 1 141,15 Kcal / 4 770,01 KJ			Energia: 816,68 Kcal / 3 413,72 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		32,68 g	23,88 g	7,41 g	36,95 g	20,07 g	3,03 g	44,25 g	35,43 g	14,16 g	39,98 g	36,32 g	0,95 g	42,44 g	32,07 g	14,63 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
102,69 g			11,40 g	1,10 g	118,84 g	14,03 g	0,65 g	99,25 g	3,32 g	0,64 g	188,65 g	97,71 g	1,62 g	91,86 g	3,96 g	3,78 g						
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,(7),(9)			1,3,7			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,(3),(6),(9),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Nektarin, Kockasajt ^[7] , Korpás kifli ^[1]			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Újhagyma db			Kefir db ^[7] , Perc 60 g			Natúr joghurt ^[7] , Kifli ^[1,7]			Grízpuding ^[1,7,{3}]								
		Energia: 173,39 Kcal / 724,77 KJ			Energia: 233,28 Kcal / 975,11 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 219,16 Kcal / 916,09 KJ			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		9,08 g	4,39 g	1,85 g	7,73 g	6,91 g	2,07 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	8,13 g	5,21 g	3,11 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						
53,63 g			0,40 g	0,80 g	34,42 g	1,99 g	1,35 g	48,51 g	9,62 g	0,15 g	33,38 g	9,33 g	0,65 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g						
1,7			1			7			1,7			1,7,(3)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea ^[12] , Csemege karaj ^[1,6,7] , Ráma Margarin, Rozskenyér ^[1,6] , Uborka			Citromos tea ^[12] , Ráma Margarin, Paradicsom, Edami sajt szeletelt, Bagette 100 g ^[1]			Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , TV paprika, Gyümölcstea ^[12] , Gyulai száraz-kolbász, Túró Rudi ^[6,7,{5,8}]			Bacon/császár szalonna*Kg, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Citromos tea ^[12] , Tejszelet ^[1,7,{3,6}]			Citromos tea ^[12] , Ráma Margarin, Újhagyma db, Főtt füstölt tarja, Császárszemle ^[1]								
		Energia: 405,64 Kcal / 1 695,58 KJ			Energia: 91,69 Kcal / 383,26 KJ			Energia: 398,72 Kcal / 1 666,65 KJ			Energia: 840,94 Kcal / 3 515,13 KJ			Energia: 428,27 Kcal / 1 790,17 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		19,08 g	5,54 g	1,46 g	19,88 g	17,84 g	9,85 g	23,84 g	32,17 g	14,77 g	11,28 g	51,34 g	20,51 g	18,05 g	12,64 g	4,30 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
66,78 g			13,84 g	2,82 g	50,17 g	10,04 g	1,21 g	61,88 g	2,33 g	2,95 g	79,36 g	10,04 g	1,71 g	62,27 g	10,04 g	1,76 g						
1,6,12,(7)			1,12			1,6,7,12,(5),(8)			1,7,12,(3),(6)			1,12										