

Heti étlap 2025.06.16. - 2025.06.22., 25. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Citromos tea ^[12] , Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Paradicsom			Kakaó ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Ráma Margarin			Gyümölcs tea ^[12] , Csemege karaj ^(1,6,7) , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Újhagyma db			Gyümölcs tea ^[12] , Kifli ^[1,7] , Teavaj ^[7] , Pritamin/kaliforniai			Briós 100 g ^[1,3,6,7] , Kakaó szívószálas ^[7]			Citromos tea ^[12] , Tojásrántotta ^[3] , Teljeskiőrlésű kenyér ^[1]		
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 93,88 Kcal / 392,42 KJ			Energia: 398,70 Kcal / 1 666,57 KJ			Energia: 287,43 Kcal / 1 201,46 KJ			Energia: 433,97 Kcal / 1 813,99 KJ			Energia: 465,00 Kcal / 1 943,70 KJ			Energia: 214,52 Kcal / 896,69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	21,19 g	18,38 g	9,74 g	13,11 g	13,29 g	5,95 g	16,68 g	5,20 g	1,46 g	7,93 g	18,17 g	12,03 g	13,70 g	10,40 g	5,60 g	19,76 g	13,81 g	3,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	15,90 g	0,30 g	50,46 g	10,04 g	0,95 g	56,44 g	18,24 g	1,01 g	42,63 g	0,92 g	2,25 g	57,33 g	1,28 g	0,90 g	78,80 g	38,82 g	1,06 g	48,13 g	10,04 g	1,10 g		
1,7,(5),(6)			1,12			1,3,6,7			1,12,(6),(7)			1,7,12			1,3,6,7			1,3,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Csirke sonka, Uborka			Actimel ivóyoghurt ^[7] , Kifli ^[1,7]			Nektarin, Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Puding ^[7] , Nektarin			Sajtkrém natúr ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Sárgarépa			Kefir db ^[7] , Keksz Mesefit Zab ^[1,7,(3,5,8)]			Szőlő		
		Energia: 207,59 Kcal / 867,73 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 110,57 Kcal / 462,18 KJ			Energia: 261,15 Kcal / 1 091,61 KJ			Energia: 62,64 Kcal / 261,84 KJ			Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 KJ			Energia: 161,26 Kcal / 674,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,87 g	3,92 g	1,23 g	6,45 g	2,51 g	1,31 g	7,70 g	26,64 g	6,89 g	5,96 g	4,86 g	2,72 g	8,07 g	5,01 g	2,78 g	7,60 g	12,57 g	6,85 g	1,20 g	0,60 g	0,00 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	1,89 g	1,40 g	38,66 g	5,25 g	0,54 g	52,42 g	0,00 g	2,28 g	48,49 g	19,50 g	0,19 g	27,61 g	0,92 g	0,83 g	30,54 g	18,83 g	0,33 g	36,20 g	0,00 g	0,01 g		
1			1,7			1,7,(3),(6),(12)			7			1,7			1,7,(3),(5),(8)			-				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lebbencsleves ^[1,(3,4,5,7,9)] , Zöldbabfőzelék ^[1,7] , Fokhagymás sertés csíkok, Teljeskiőrlésű kenyér ^[1] , Alma			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott halszelet ^[1,3,4,(6,7,8,11)] , Karottás jázminrizs, Tartármártás zöldf. ^[3,7,10]			Paradicsom leves betűtészta ^[1,3,9] , Paprikás burgonya ^(1,4,5,6,7,9) , Kovászos uborka ^[1]			Daragaluska leves ^[1,3,9,(6,7,10)] , Mexikói pulykaragu, Bulgur ^[1]			Zöldséges kelkáposzta leves ^[1,7] , Túrós metélt ^[1,7,(3)] , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Alma			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sonkás rizottó, Reszelt sajt ^[7] , Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)]			Meggyleves ^[7,(1,3,6,9,10)] , Rántott csirkemell ^[1,3,(6,7,8,11)] , Petrezselymes jázminrizs, Uborka saláta, Linzer ^[1,3,7]		
		Energia: 622,58 Kcal / 2 602,38 KJ			Energia: 1 023,12 Kcal / 4 276,64 KJ			Energia: 845,77 Kcal / 3 535,32 KJ			Energia: 670,06 Kcal / 2 800,85 KJ			Energia: 844,56 Kcal / 3 530,26 KJ			Energia: 936,41 Kcal / 3 914,19 KJ			Energia: 816,85 Kcal / 3 414,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,59 g	32,75 g	9,51 g	35,60 g	39,71 g	8,35 g	32,58 g	36,50 g	10,98 g	36,80 g	21,28 g	5,77 g	38,18 g	26,60 g	12,08 g	37,58 g	38,26 g	18,43 g	41,73 g	17,13 g	6,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,71 g	7,91 g	1,22 g	127,39 g	31,62 g	1,45 g	103,15 g	17,13 g	5,21 g	78,99 g	3,04 g	0,71 g	109,04 g	0,23 g	0,47 g	116,49 g	38,59 g	3,47 g	159,54 g	54,43 g	0,53 g		
1,7,(3),(4),(5),(9)			1,3,4,7,10,(6),(8),(11)			1,3,9,(4),(5),(6),(7)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,(3)			1,6,7,(3),(5),(8)			1,3,7,(6),(8),(9),(10),(11)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)]			Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , Korpás zsemle ^[1] , TV paprika			Vajkrém magyaros ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Körített túró ^[7] , Korpás zsemle ^[1] , Uborka			Ivóyoghurt db ^[7,(1)] , Perc 60 g			Őszibarack, Puding ^[7]			Vaníliás krémtúró ^[7]		
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 59,93 Kcal / 250,51 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ			Energia: 228,19 Kcal / 953,83 KJ			Energia: 153,90 Kcal / 643,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,88 g	21,62 g	7,92 g	7,06 g	6,86 g	2,79 g	7,20 g	6,86 g	3,97 g	8,17 g	4,25 g	2,40 g	13,37 g	12,73 g	5,99 g	5,41 g	3,80 g	2,60 g	7,65 g	4,50 g	3,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,56 g	9,20 g	1,14 g	20,56 g	0,00 g	1,04 g	26,38 g	0,92 g	0,83 g	22,66 g	1,07 g	0,99 g	65,26 g	22,87 g	0,49 g	42,10 g	19,50 g	0,20 g	20,70 g	19,32 g	0,15 g		
1,7,(6),(12)			1,6,10			1,7			1,7			7,(1)			7			7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Penne arrabiata ^[1,7,(3)]			Mákos guba ^[1,7] , Vaníliásodó ^[7,(1,3,6,9,10)]			Roston csirkemell ^(1,3,6,7,10,11) , Görög saláta ^[7] , Zsemle ^[1]			Citromos tea ^[12] , Sült virsli, Ketchup, Zsemle ^[1] , Csokiszelet ^[7,(5)]			Citromos tea ^[12] , Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Tej szívószálas ^[7]			Párizsi marha ^[6] , Ráma Margarin, Korpás kenyér ^[1] , TV paprika			Gyümölcs tea ^[12] , Gyulai szárazkolbász, Ráma Margarin, Kovászos kenyér ^[1] , TV paprika		
		Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ			Energia: 837,98 Kcal / 3 502,76 KJ			Energia: 553,27 Kcal / 2 312,67 KJ			Energia: 767,75 Kcal / 3 209,20 KJ			Energia: 710,76 Kcal / 2 970,98 KJ			Energia: 420,30 Kcal / 1 756,85 KJ			Energia: 454,66 Kcal / 1 900,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,02 g	13,49 g	5,99 g	30,20 g	12,74 g	4,10 g	32,39 g	27,90 g	5,61 g	26,01 g	37,30 g	14,85 g	11,95 g	42,82 g	14,48 g	13,73 g	15,65 g	6,10 g	14,88 g	21,80 g	8,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,83 g	11,22 g	0,86 g	149,23 g	52,90 g	0,38 g	41,80 g	1,84 g	4,18 g	87,39 g	24,35 g	4,85 g	67,38 g	20,64 g	1,44 g	54,51 g	3,09 g	2,56 g	47,79 g	1,16 g	2,80 g		
1,7,(3)			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7,12,(5)			1,7,12			1,6			1,12				