

Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28., 9. hét																							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerekek 15 évtől	Tej 3 dl, Pizzás csavart rúd 100 g			Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, TV paprika, Rozskenyér			Tej 3 dl, Briós 100 g			Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Pritamin/kaliforniai, Burgonyás kenyér			Citromos tea, Teljeskiőrlésű kenyér, Tojáskrém, Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 555,17 Kcal / 2 320,61 Kj			Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 Kj			Energia: 382,68 Kcal / 1 599,60 Kj			Energia: 223,91 Kcal / 935,94 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		21,40 g	8,00 g	8,17 g	15,58 g	29,76 g	11,70 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	15,89 g	10,04 g	3,26 g	12,57 g	16,20 g	9,04 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,23 g	13,80 g	2,86 g	53,45 g	10,58 g	3,36 g	70,60 g	23,10 g	1,10 g	57,22 g	14,72 g	1,56 g	52,50 g	11,23 g	1,14 g									
1,7			1,6,12			1,3,6,7			1,3,7,10			1,3,7,10,12											
Tízórai	(00124) Gyerekek 15 évtől	Kenőmájás Gyulai, Rozsos zsemle, Paradicsom			Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Jégcsapretek, Zsemle			Korpás kifli, Gyümölcsjoghurt			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Korpás zsemle, Lilahagyma			Vajkrém magyaros, Rozsos zsemle, Uborka									
		Energia: 73,47 Kcal / 307,10 Kj			Energia: 186,75 Kcal / 780,62 Kj			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 Kj			Energia: 79,92 Kcal / 334,07 Kj			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		7,78 g	7,11 g	2,89 g	5,23 g	3,41 g	1,36 g	9,88 g	4,51 g	2,74 g	7,95 g	6,99 g	1,92 g	6,85 g	6,93 g	4,05 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
26,39 g	0,03 g	1,18 g	33,00 g	0,32 g	0,81 g	45,64 g	20,70 g	0,72 g	21,71 g	0,15 g	1,14 g	26,66 g	0,75 g	0,86 g									
1,6,10,(7)			1,7			1,7			1			1,6,7											
Ebéd	(00124) Gyerekek 15 évtől	Frankfurtilves, Metélt tésztaköret, Mákos szórat, Teljeskiőrlésű kenyér, Alma			Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Pulykapörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldséges brokkolileves, Natúr harcsafilé, Sajtmártás 1 dl, Bulgur			Karalábéleves zöldséggel, Fokhagymás sertéssült, Vajas törtburgonya, Céklasaláta			Bazsalikomos paradicsomleves, Rántott sajt, Petrezselymes rizs, Tartármártás									
		Energia: 864,57 Kcal / 3 613,90 Kj			Energia: 476,56 Kcal / 1 992,02 Kj			Energia: 771,01 Kcal / 3 222,82 Kj			Energia: 673,34 Kcal / 2 814,56 Kj			Energia: 1 212,48 Kcal / 5 068,17 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		31,61 g	25,47 g	5,19 g	36,71 g	25,59 g	4,11 g	43,69 g	23,75 g	9,01 g	36,71 g	28,81 g	10,86 g	33,04 g	56,96 g	17,30 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
151,26 g	29,18 g	1,31 g	70,71 g	8,03 g	1,34 g	90,74 g	2,16 g	0,75 g	73,36 g	7,08 g	1,23 g	139,33 g	13,60 g	2,56 g									
1,7,(3),(9),(10)			1,7,(3),(4),(5),(9)			1,4,7,9,(3),(6),(10)			1,7,10			1,3,7,10											
Uzsonna	(00124) Gyerekek 15 évtől	Csicseriborsós snack, Natúr joghurt			Mandarin, Perc klf.			Ráma Margarin, Császárszemle, Sárgarépa			Kefir db, Kifli, Banán			Mandarin, Búrkifli									
		Energia: 207,32 Kcal / 866,60 Kj			Energia: 107,84 Kcal / 450,77 Kj			Energia: 150,28 Kcal / 628,17 Kj			Energia: 486,26 Kcal / 2 032,57 Kj			Energia: 439,15 Kcal / 1 835,65 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		6,21 g	10,39 g	8,22 g	13,71 g	4,19 g	5,47 g	4,52 g	2,37 g	0,61 g	11,70 g	6,26 g	3,76 g	9,64 g	9,36 g	2,80 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
151,92 g	16,10 g	0,31 g	72,97 g	0,00 g	2,57 g	27,54 g	0,00 g	0,17 g	92,86 g	6,36 g	0,65 g	75,66 g	14,40 g	0,81 g									
6,7			1,7			1			1,7			1,3,7,(8)											
Vacsora	(00124) Gyerekek 15 évtől	Gyümölcsstea, Grill csirkemell szendvics			Tejberizs kakaószórás			Lecsó virslivel friss, Teljeskiőrlésű kenyér			Bakonyi húsgolyó csirke, Barnarizs			Libazsír, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Tej 3 dl									
		Energia: 461,20 Kcal / 1 927,82 Kj			Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 Kj			Energia: 575,23 Kcal / 2 404,46 Kj			Energia: 694,75 Kcal / 2 904,06 Kj			Energia: 769,83 Kcal / 3 217,89 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		36,69 g	2,70 g	0,77 g	18,12 g	9,71 g	5,19 g	31,15 g	49,37 g	18,29 g	38,74 g	21,87 g	5,21 g	17,08 g	44,74 g	15,38 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
66,84 g	1,55 g	2,53 g	108,98 g	62,94 g	0,51 g	59,72 g	1,83 g	4,10 g	92,23 g	3,20 g	0,91 g	73,98 g	13,80 g	1,81 g									
1,12,(3),(6),(7),(10),(11)			6,7			1			1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(11)			1,7											