

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07., 10. hét																							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Croissant			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Burgonyás kenyér			Gyümölcsstea, Teljeskiőrlésű kenyér, Körített túró, Jégcsapretek			Gyümölcsstea, Ráma Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika, Paprikás szalámi			Tej 3 dl, Teavaj, Kifli, Uborka									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 555,31 Kcal / 2 321,20 KJ			Energia: 106,07 Kcal / 443,37 KJ			Energia: 296,22 Kcal / 1 238,20 KJ			Energia: 548,82 Kcal / 2 294,07 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	20,26 g	26,97 g	10,92 g	13,90 g	7,02 g	3,97 g	17,08 g	28,13 g	11,16 g	17,08 g	22,56 g	14,72 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
57,20 g	15,30 g	1,50 g	55,70 g	15,45 g	4,03 g	44,04 g	2,96 g	1,70 g	40,12 g	0,91 g	2,86 g	67,86 g	15,18 g	1,20 g									
1,7			1,12			1,7,12			1,12			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtkrém, natúr, Rozsos zsemle, Paradicsom			Natúr joghurt, Banán, Ropi			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle			Actimel ivójoghurt, Csicseriborsós snack			Keksz Mesefit Zab, Ivójoghurt db									
		Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 494,90 Kcal / 2 068,68 KJ			Energia: 78,57 Kcal / 328,42 KJ			Energia: 198,92 Kcal / 831,49 KJ			Energia: 346,51 Kcal / 1 448,41 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		7,84 g	5,16 g	2,86 g	12,47 g	5,90 g	3,70 g	8,79 g	7,31 g	2,02 g	4,53 g	7,69 g	6,42 g	8,39 g	13,11 g	6,53 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
27,86 g	1,44 g	0,79 g	94,78 g	7,22 g	2,29 g	26,78 g	0,15 g	1,28 g	157,20 g	21,28 g	0,20 g	47,29 g	22,11 g	0,67 g									
1,6,7			1,7			1,6,(7)			6,7			1,7,(3),(5),(8)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Jókai bableves, Teljeskiőrlésű kenyér, Darásmetélt, Barackíz, Alma			Daragaluska leves, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Vasi borda, Pirított burgonya, Csemege uborka			Zöldségkrém leves, Levesgyöngy, Csirkemell csikok jóasszony módra, Kuszkus			Magyaros karfiollevés, Túrókrémrel töltött nudli, Vaníliásodó, Alma									
		Energia: 882,86 Kcal / 3 690,35 KJ			Energia: 784,68 Kcal / 3 279,96 KJ			Energia: 887,53 Kcal / 3 709,88 KJ			Energia: 541,31 Kcal / 2 262,68 KJ			Energia: 697,67 Kcal / 2 916,26 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		37,76 g	30,14 g	9,60 g	42,05 g	37,03 g	10,83 g	29,68 g	37,94 g	6,56 g	33,94 g	20,17 g	3,55 g	20,83 g	11,27 g	2,98 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
138,67 g	14,48 g	2,59 g	105,60 g	23,25 g	1,10 g	50,31 g	26,88 g	0,71 g	71,48 g	13,13 g	1,38 g	130,68 g	29,64 g	1,18 g									
1,3,7,9			1,3,7,9,(4),(5),(6),(10)			1,7,10			1,3,7,(4),(5),(6),(8),(9),(10),(11)			1,7,9,(3),(6),(8),(10),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db, Baconos kifli			Rozsos zsemle, Vajkrém magyaros, TV paprika			Pogácsa klf., Mandarin			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Korpás stangli, Uborka			Perc klf.									
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 103,15 Kcal / 431,17 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		9,50 g	5,60 g	3,58 g	6,91 g	6,99 g	4,05 g	4,62 g	17,03 g	4,47 g	15,10 g	10,99 g	5,78 g	12,10 g	3,50 g	5,47 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
34,20 g	5,70 g	0,66 g	27,05 g	0,75 g	0,85 g	38,42 g	0,00 g	1,00 g	33,35 g	0,00 g	0,92 g	50,43 g	0,00 g	2,56 g									
1,7			1,6,7			1,7,(6),(12)			1			1,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sóska mártás, Pirított burgonya, Rántott csirkemell			Sült csirkemáj, Kovásos kenyér, Csemege uborka			Orsó tészta, Hentes csirketokány			Rántott karfiol, Majonézes céklasaláta, Barnarizs			Mozarella sajt, Ráma Margarin, Császárszemle, Paradicsom									
		Energia: 956,87 Kcal / 3 999,72 KJ			Energia: 688,37 Kcal / 2 877,39 KJ			Energia: 544,14 Kcal / 2 274,51 KJ			Energia: 783,32 Kcal / 3 274,28 KJ			Energia: 434,06 Kcal / 1 814,37 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		42,27 g	21,40 g	8,60 g	41,43 g	22,73 g	8,32 g	37,08 g	8,31 g	2,33 g	17,19 g	26,78 g	4,42 g	20,91 g	15,24 g	7,72 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
145,37 g	95,93 g	0,86 g	76,45 g	2,94 g	2,62 g	78,13 g	6,91 g	1,17 g	111,04 g	9,34 g	3,03 g	53,12 g	0,50 g	0,42 g									
1,3,7,(6),(8),(11)			1,10,(7)			1,10			1,3,7,10,(4),(6)			1,7											