

Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.23., 8. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Citromos tea, Sertés sonka, Ráma Margarin, Burgonyás kenyér, Uborka			Kakaó, Kalács, Teavaj			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Kovászos kenyér			Gyümölcs tea, Tavaszi túró, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej szivószálás, Croissant (csomagos)			Gyümölcs tea, Tojásrántotta, Korpás kenyér		
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 314,06 Kcal / 1 312,77 KJ			Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 KJ			Energia: 591,88 Kcal / 2 474,06 KJ			Energia: 89,57 Kcal / 374,40 KJ			Energia: 713,20 Kcal / 2 981,18 KJ			Energia: 379,61 Kcal / 1 586,77 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
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	11,34 g	6,22 g	2,30 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g	20,52 g	26,97 g	10,92 g	15,92 g	5,07 g	2,27 g	30,80 g	13,90 g	13,00 g	18,33 g	13,63 g	3,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,20 g	14,90 g	2,00 g	49,16 g	9,37 g	2,21 g	56,44 g	18,18 g	0,86 g	63,42 g	14,45 g	4,29 g	41,47 g	0,91 g	0,91 g	100,66 g	19,26 g	1,97 g	43,67 g	1,55 g	1,36 g		
1,3,7			1,12			1,3,6,7			1,12			1,7,12			1,3,7			1,3,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt, Korpás zsemle, Jégcsapretek			Natúr joghurt, Korpás stangli, Mandarin			Kenőmájás Gyulai, Korpás zsemle, Lilahagyma			Rozsos zsemle, Sajtkrém, natúr, Jégcsapretek			Ráma Margarin, Korpás zsemle, Uborka			Kefir db, Sajtos rúd			Puding, Mandarin		
		Energia: 39,41 Kcal / 164,73 KJ			Energia: 179,17 Kcal / 748,93 KJ			Energia: 78,77 Kcal / 329,26 KJ			Energia: 58,83 Kcal / 245,91 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 237,15 Kcal / 991,29 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
		6,70 g	3,28 g	1,75 g	12,80 g	5,78 g	2,90 g	7,06 g	6,80 g	2,79 g	7,87 g	5,13 g	2,86 g	4,59 g	2,65 g	0,66 g	7,88 g	21,62 g	7,92 g	5,34 g	4,46 g	2,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20,95 g	0,74 g	0,75 g	58,62 g	6,72 g	1,05 g	22,15 g	0,03 g	1,05 g	27,45 g	1,44 g	0,80 g	19,96 g	0,00 g	0,53 g	22,56 g	5,70 g	1,14 g	42,96 g	18,10 g	0,19 g		
1,7			1,7			1,6,10			1,6,7			1			1,7,(6),(12)			7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Francia hagymaleves, Sajtos cruton, Chilis bab, Teljeskiőrlésű kenyér, Túró Rudi			Reszelttészta leves, Burgonya főzelék, Sertés vagdalt, Teljeskiőrlésű kenyér			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sült csirkecomb, Rizi-bizi, Vitaminsaláta (csalamádé)			Legényfogó leves, Fánk töltött, Körte			Zöldséges karfiollevés, Vega milánói szósz, Makaróni tészta, Reszelt sajt, Banán			Székelykáposzta, Teljeskiőrlésű kenyér, Nápolyi szlet			Paradicsom leves, betűtészta, Sajtos tejfőlés csirkemell, Petrezselymes jászminrizs, Mignon db		
		Energia: 1 161,84 Kcal / 4 856,49 KJ			Energia: 692,96 Kcal / 2 896,57 KJ			Energia: 640,54 Kcal / 2 677,46 KJ			Energia: 350,66 Kcal / 1 465,76 KJ			Energia: 1 040,77 Kcal / 4 350,42 KJ			Energia: 672,38 Kcal / 2 810,55 KJ			Energia: 932,87 Kcal / 3 899,40 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
		64,28 g	42,30 g	16,02 g	32,86 g	25,57 g	8,31 g	51,90 g	15,15 g	3,36 g	14,11 g	13,11 g	5,71 g	42,35 g	19,22 g	6,21 g	37,36 g	46,56 g	20,50 g	52,83 g	26,16 g	11,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
185,95 g	22,86 g	2,79 g	107,55 g	2,36 g	1,31 g	73,78 g	23,87 g	3,96 g	41,66 g	2,52 g	0,31 g	171,30 g	6,20 g	1,61 g	69,38 g	9,17 g	3,72 g	117,94 g	15,94 g	1,02 g		
1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10)			1,3,7,9,(6),(8),(11)			(1),(3),(6),(7),(9),(10),(11),(12)			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(10)			1,6,7,(3),(5),(8),(12)			1,3,7,9,(5),(6)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Perc 60 g, Alma			Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Zsemle, TV paprika			Kefir db, Banán, Kifli			Pizzás csiga 100 g			Actimel ivójoghurt, Sajtos rúd			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Korpás zsemle, Paradicsom			Actimel ivójoghurt, Perc 60 g		
		Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 188,40 Kcal / 787,51 KJ			Energia: 486,26 Kcal / 2 032,57 KJ			Energia: 303,00 Kcal / 1 266,54 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 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
		8,58 g	6,94 g	2,86 g	5,26 g	3,47 g	1,35 g	11,70 g	6,26 g	3,76 g	8,70 g	9,40 g	4,00 g	13,24 g	30,41 g	15,10 g	12,45 g	10,66 g	5,75 g	10,58 g	8,44 g	3,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,81 g	4,62 g	0,02 g	33,11 g	0,32 g	0,80 g	92,86 g	6,36 g	0,65 g	44,00 g	5,10 g	1,30 g	50,78 g	11,90 g	0,97 g	21,16 g	0,00 g	0,52 g	54,81 g	16,52 g	0,10 g		
?			1,7			1,7			1,3,6,7			1,3,7			1			7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gránátos kocka tejfőlés, Csemege uborka			Mézes mustáros csirkeragu, Kuszkus			Gombapaprikás, Galuska köret			Friss vegyes saláta, Rántott csirkemell, Zsemle			Tej szivószálás, Tepertőkrém, Kovászos kenyér, Lilahagyma, Citromos tea			Citromos tea, Főtt füstölt tarja, Ráma Margarin, Kovászos kenyér, Uborka			Gyümölcs tea, Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Zsemle, Jégcsapretek		
		Energia: 617,46 Kcal / 2 580,98 KJ			Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 KJ			Energia: 584,04 Kcal / 2 441,29 KJ			Energia: 367,05 Kcal / 1 534,27 KJ			Energia: 818,31 Kcal / 3 420,54 KJ			Energia: 446,48 Kcal / 1 866,29 KJ			Energia: 443,37 Kcal / 1 853,29 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
		20,29 g	9,35 g	3,24 g	30,34 g	6,72 g	0,67 g	22,19 g	15,18 g	3,64 g	31,03 g	3,74 g	0,87 g	19,23 g	45,14 g	18,50 g	16,83 g	12,64 g	4,30 g	14,21 g	12,36 g	3,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,51 g	4,59 g	0,65 g	58,11 g	9,82 g	0,72 g	93,85 g	2,26 g	0,47 g	50,48 g	0,85 g	1,01 g	77,58 g	17,74 g	2,19 g	66,63 g	9,11 g	3,27 g	67,04 g	1,80 g	2,51 g		
1,7,10,(3)			1,10,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,(4),(5),(9)			1,3,(6),(7),(8),(11)			1,7,10,12			1,12			1,12				