

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14., 11. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, TV paprika			Zabkása			Gyümölcstea, Teljeskiőrlésű kenyér, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Jégcsapretek			Tej 3 dl, Céklikrém, Korpás kenyér, Jégcsapretek								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 218,28 Kcal / 912,41 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 257,67 Kcal / 1 077,06 KJ			Energia: 499,54 Kcal / 2 088,08 KJ								
		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	12,67 g	16,20 g	9,03 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	15,13 g	25,02 g	9,67 g	16,33 g	20,98 g	13,99 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
43,50 g	13,80 g	0,30 g	50,98 g	11,23 g	1,13 g	41,35 g	9,20 g	0,24 g	39,67 g	0,91 g	2,56 g	59,84 g	17,87 g	1,66 g								
1,7,(5),(6)			1,3,7,10,12			1,7			1,12			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Jégcsapretek			Csicseriborsós snack, Alma			Vajkrém natúr, Korpás zsemle, Pritamin/kaliforniai			Ropi, Banán			Ráma Margarin, Zsemle, Alma								
		Energia: 76,23 Kcal / 318,64 KJ			Energia: 201,93 Kcal / 844,07 KJ			Energia: 123,26 Kcal / 515,23 KJ			Energia: 430,50 Kcal / 1 799,49 KJ			Energia: 265,89 Kcal / 1 111,42 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		8,82 g	7,28 g	2,02 g	2,65 g	6,19 g	5,42 g	5,26 g	12,41 g	8,17 g	8,25 g	1,70 g	0,90 g	4,96 g	4,54 g	1,41 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
26,37 g	0,15 g	1,29 g	161,30 g	9,38 g	0,12 g	22,73 g	0,60 g	0,59 g	92,90 g	0,50 g	2,09 g	47,59 g	1,84 g	0,83 g								
1,6,(7)			6,7			1,7			1,7			1										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldborsóleves, Burgonya főzelék, Sült virsli, Narancs, Teljeskiőrlésű kenyér			Erdei gyümölcsleves, Sült csirkecomb, Párolt zöldség fél, Párolt rizs fél, Túró Rudi			Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos halas penne, Reszelt sajt			Tejfölös zöldbabeleves, Borsos sertéstokány, Bulgur			Sajtkrémleves, kenyérkocka, Csóbensült karfiol tojással, Linzer								
		Energia: 883,19 Kcal / 3 691,73 KJ			Energia: 1 053,29 Kcal / 4 402,75 KJ			Energia: 714,44 Kcal / 2 986,36 KJ			Energia: 726,68 Kcal / 3 037,52 KJ			Energia: 728,56 Kcal / 3 045,38 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		36,09 g	43,91 g	15,66 g	60,33 g	29,52 g	9,80 g	39,26 g	19,29 g	6,51 g	32,20 g	24,55 g	7,90 g	42,77 g	48,34 g	23,56 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
119,33 g	3,33 g	3,95 g	131,68 g	38,13 g	3,44 g	94,90 g	5,72 g	1,64 g	88,82 g	4,85 g	0,36 g	73,66 g	25,76 g	7,76 g								
1,7,9,(3),(6),(10)			6,7,(1),(3),(5),(8),(9),(10),(11)			1,4,7,9,(3),(6)			1,3,7			1,3,7										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Sajtos stangli			Trappista sajt szeletelt, Ráma Margarin, Császárzsemle, Paradicsom			Mandarin, Pogácsa kif.			Kockasajt, Korpás stangli, Paradicsom			Actimel ivójoghurt, Pizzás kifli 50 g								
		Energia: 213,86 Kcal / 893,93 KJ			Energia: 155,94 Kcal / 651,83 KJ			Energia: 523,84 Kcal / 2 189,65 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 3 658,44 Kcal / 15 292,28 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		10,15 g	6,80 g	4,29 g	5,29 g	3,21 g	1,15 g	9,61 g	20,99 g	10,40 g	9,32 g	3,67 g	1,79 g	133,76 g	25,13 g	4,81 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
27,17 g	9,20 g	0,97 g	29,36 g	0,00 g	0,15 g	72,94 g	0,36 g	1,71 g	34,24 g	0,40 g	1,13 g	718,97 g	21,77 g	0,10 g								
1,3,7			1,7			1,3,7			1,7			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Galuska köret, Csirkepörkölt, Céklasaláta			Svéd húsgolyó, Petrezselymes burgonya			Gyümölcstea, Sült virsli, Ketchup, Zsemle, Nápolyi szelet			Sárgaborsó főzelék, Csibefasírt, Rozskenyér			Citromos tea, Tepertőkrém, Rozskenyér, Lilahagyma, Kefir db								
		Energia: 670,14 Kcal / 2,801,19 KJ			Energia: 612,58 Kcal / 2,560,58 KJ			Energia: 893,74 Kcal / 3,735,83 KJ			Energia: 631,18 Kcal / 2,638,33 KJ			Energia: 737,36 Kcal / 3,082,16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		34,27 g	21,60 g	3,11 g	26,77 g	27,57 g	7,92 g	27,08 g	45,77 g	20,39 g	36,55 g	17,43 g	2,68 g	17,87 g	39,53 g	16,81 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
94,19 g	13,37 g	1,33 g	59,08 g	1,14 g	0,40 g	90,05 g	21,64 g	4,85 g	85,93 g	3,89 g	1,55 g	71,76 g	23,22 g	2,02 g								
1,3,10,(4),(5),(7),(9)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,6,7,12,(3),(5),(8)			1,3,6,(7),(8),(11)			1,6,7,10,12										