

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21., 12. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Pogácsa klf.			Gyümölcsstea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Korpás kenyér, Jégcsapretek			Tej 3 dl, Kakaós csiga			Gyümölcsstea, Ráma Margarin, Trappista sajt szeletelt, Paradicsom, Zsemle			Tej 3 dl, Padlizsánkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 445,27 Kcal / 1 861,23 KJ			Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 378,68 Kcal / 1 582,88 KJ			Energia: 199,40 Kcal / 833,49 KJ								
		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	13,79 g	22,84 g	9,49 g	13,00 g	16,35 g	2,70 g	10,07 g	6,59 g	2,53 g	17,87 g	10,42 g	3,32 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,20 g	14,16 g	2,00 g	44,29 g	3,38 g	2,74 g	43,50 g	13,80 g	0,30 g	67,33 g	4,59 g	1,59 g	56,02 g	14,72 g	1,40 g								
1,3,7			1,12			1,7,(5),(6)			1,7,12			1,3,7,10										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Pritamin/kaliforniai, Csirke sonka			Vajkrém magyaros, Korpás zsemle, Uborka			Ráma Margarin, Korpás zsemle, TV paprika, Löncs			Kefir db, Ropi, Alma			Ráma Margarin, Korpás zsemle, Sárgarépa								
		Energia: 59,96 Kcal / 250,63 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 KJ			Energia: 102,62 Kcal / 428,95 KJ			Energia: 338,01 Kcal / 1 412,88 KJ			Energia: 48,07 Kcal / 200,93 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		9,87 g	4,34 g	1,18 g	6,07 g	6,65 g	3,96 g	8,79 g	9,31 g	3,10 g	10,72 g	6,95 g	4,35 g	4,66 g	4,68 g	1,27 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
27,39 g	0,05 g	1,32 g	21,13 g	0,60 g	0,72 g	20,95 g	0,00 g	1,36 g	54,20 g	9,70 g	2,20 g	21,91 g	0,00 g	0,69 g								
1,6,(7)			1,7			1,6,(7)			1,7			1										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi betyárleves, Piskótakocka, Csokoládé öntet			Csurgatott tojásleves, Tököfzelék, Csirkepörkölt feltéttel, Teljeskiőrlésű kenyér, Banán			Csontleves eperlevéllel, Meggy mártás, Főtt sertésszelet, Főtt burgonya ½			Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag, Mézes mustáros csirkeragu, Jázminrizs			Zöldséges fejtett bableves, Túrós metélt, Tejfölös öntet, Körte								
		Energia: 895,07 Kcal / 3 741,39 KJ			Energia: 604,72 Kcal / 2 527,73 KJ			Energia: 534,79 Kcal / 2 235,42 KJ			Energia: 747,17 Kcal / 3 123,17 KJ			Energia: 1 009,06 Kcal / 4 217,87 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		22,45 g	37,07 g	8,14 g	31,40 g	19,82 g	3,39 g	34,17 g	14,03 g	5,63 g	39,77 g	19,14 g	4,41 g	33,42 g	27,13 g	12,07 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
110,44 g	38,70 g	0,46 g	110,99 g	8,47 g	1,06 g	66,05 g	14,03 g	0,22 g	110,65 g	7,73 g	0,77 g	146,42 g	14,31 g	0,40 g								
1,3,6,7,9,(10)			1,3,7,(4),(5),(9)			1,7,9,(3),(6),(10)			1,7,10,(5),(8),(11)			1,7,9,(3)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Mandarin, Korpás kifli			Tej szívószálás, Fatörzs kifli			Pizzás csavart rúd 100 g			Sertés sonka, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Jégcsapretek			Ivójoghurt db, Pereg 60 g								
		Energia: 193,24 Kcal / 807,74 KJ			Energia: 216,21 Kcal / 903,76 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 57,33 Kcal / 239,64 KJ			Energia: 166,11 Kcal / 694,34 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		10,72 g	5,50 g	2,84 g	9,01 g	5,92 g	3,12 g	12,10 g	3,50 g	5,47 g	8,70 g	3,95 g	1,42 g	13,37 g	12,73 g	5,99 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
52,70 g	9,20 g	0,71 g	31,70 g	16,33 g	0,55 g	50,43 g	0,00 g	2,56 g	27,51 g	0,00 g	1,33 g	65,26 g	22,87 g	0,49 g								
1,7			1,3,7			1,7			1,6,(7)			7,(1)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Petrezselymes burgonya, Céklasaláta, Reszelt csirkemáj			Penne arrabiata			Grill csirkemell szendvics, Citromos tea			Sertés vagdalt, Bagette 100 g, Friss vegyes saláta			Citromos tea, Császárszsemle, Mozzarella sajt, Ráma Margarin, TV paprika								
		Energia: 470,25 Kcal / 1 965,65 KJ			Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ			Energia: 501,71 Kcal / 2 097,15 KJ			Energia: 365,49 Kcal / 1 527,75 KJ			Energia: 477,65 Kcal / 1 996,58 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		18,10 g	21,68 g	2,61 g	24,02 g	13,49 g	5,99 g	39,79 g	2,70 g	0,77 g	26,93 g	16,82 g	5,92 g	21,06 g	15,27 g	7,70 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
53,42 g	12,26 g	1,08 g	75,83 g	7,59 g	0,86 g	75,95 g	13,70 g	2,53 g	68,03 g	1,43 g	1,68 g	62,26 g	11,13 g	0,41 g								
10,(1),(4),(5),(7),(9)			1,7,(3)			1,12,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,(6),(7),(8),(11)			1,7,12										