

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28., 13. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Ökörszem			Citromos tea, Főtt virsli rúd, Ketchup, Burgonyás kenyér			Zabkása			Tej 3 dl, Croissant			Tej 3 dl, Teavaj, Kifli, Jégcsapretek								
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 512,29 Kcal / 2 141,37 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 549,77 Kcal / 2 298,04 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		18,74 g	26,10 g	9,27 g	18,94 g	26,85 g	10,92 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	15,50 g	24,00 g	10,80 g	17,12 g	22,56 g	14,73 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
51,50 g	26,89 g	1,07 g	46,58 g	17,24 g	3,79 g	41,35 g	10,60 g	0,24 g	57,20 g	16,68 g	1,50 g	68,23 g	16,26 g	1,21 g								
1,7,(3),(6),(12)			1,12			1,7			1,7			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Jégcsapretek, Sajtkrém natúr, Tk. zsemle			Actimel ivójoghurt, Pogácsa kif.			Ráma Margarin, Korpás zsemle, Paradicsom, Pulykasonka			Körített túró, Rozsos zsemle, TV paprika			Kockasajt, Alma, Korpás zsemle								
		Energia: 58,83 Kcal / 245,91 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 69,87 Kcal / 292,06 KJ			Energia: 62,28 Kcal / 260,33 KJ			Energia: 111,71 Kcal / 466,95 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		8,16 g	5,00 g	2,78 g	5,88 g	17,87 g	5,47 g	7,59 g	5,98 g	1,63 g	9,01 g	4,59 g	2,49 g	7,25 g	3,25 g	1,74 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
26,78 g	0,92 g	0,78 g	28,86 g	5,12 g	1,09 g	21,58 g	0,00 g	1,12 g	28,58 g	1,07 g	1,12 g	35,56 g	0,40 g	0,76 g								
1,7			1,7,(6),(12)			1,6,7,(9),(10)			1,6,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Tarhonyás hús, Vitaminaláta (csalamádé)			Paradicsom leves, Betűtszta, Lencsefőzelék, Harcsafasírt, Teljeskiőrlésű kenyér, Mandarin			Gyümölcsle 0,2 l 100%, Rántott borda, Majonéz burgonyasaláta			Zöldségleves, Budapest csirkeragu, Bulgur			Lebbencsleves, Finomfőzelék, Főtt tojás, Teljeskiőrlésű kenyér								
		Energia: 563,28 Kcal / 2 354,51 KJ			Energia: 893,91 Kcal / 3 736,54 KJ			Energia: 765,76 Kcal / 3 200,88 KJ			Energia: 655,31 Kcal / 2 739,20 KJ			Energia: 462,61 Kcal / 1 933,71 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		25,46 g	23,20 g	6,68 g	50,27 g	24,85 g	5,16 g	26,80 g	27,51 g	7,27 g	43,98 g	19,57 g	2,62 g	26,54 g	20,36 g	4,27 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
71,62 g	1,36 g	1,26 g	140,91 g	20,15 g	1,42 g	100,93 g	30,92 g	1,07 g	89,90 g	1,72 g	0,96 g	73,98 g	14,14 g	1,40 g								
1,3,7,(4),(5),(9),(12)			1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11)			1,3,7,10,(6),(8),(11)			1,9,(3),(4),(5),(6),(7),(10)			1,3,7,(4),(5),(9)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Szalámis pizza, Alma			Vajkrém magyaros, Rozsos zsemle, Uborka			Puding, Alma			Natúr joghurt, Ropi, Kiwi			Rétes kif.								
		Energia: 80,01 Kcal / 334,44 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 KJ			Energia: 214,01 Kcal / 894,56 KJ			Energia: 387,38 Kcal / 1 619,25 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		6,74 g	25,72 g	6,79 g	6,85 g	6,93 g	4,05 g	4,72 g	3,80 g	2,60 g	11,68 g	7,22 g	3,70 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
44,96 g	0,00 g	2,29 g	26,66 g	0,60 g	0,86 g	37,50 g	19,50 g	0,20 g	63,98 g	9,70 g	2,26 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g								
1,7,(3),(6),(12)			1,6,7			7			1,7			?										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Görög húsgombóc, Pírtott burgonya, Tzatziki saláta			Parajos sajtkrém penne			Citromos tea, Májas hurka, Csemege uborka, Rozskenyér			Majorannás sertésszelet, Kuskusz			Citromos tea, Libazsír, Kefir, Kovásszos kenyér, Lilahagyma db								
		Energia: 703,63 Kcal / 2 941,17 KJ			Energia: 412,78 Kcal / 1 725,42 KJ			Energia: 713,28 Kcal / 2 981,51 KJ			Energia: 438,28 Kcal / 1 832,01 KJ			Energia: 774,76 Kcal / 3 238,50 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		39,55 g	23,37 g	4,91 g	16,71 g	7,65 g	4,23 g	27,64 g	11,02 g	4,27 g	29,24 g	11,80 g	4,04 g	12,73 g	45,49 g	16,13 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
81,62 g	0,74 g	0,80 g	68,91 g	2,07 g	0,42 g	83,26 g	16,98 g	5,42 g	52,97 g	0,82 g	0,11 g	75,92 g	19,24 g	1,66 g								
1,3,7,(6),(8),(11)			1,7,(3)			1,6,10,12			1,7,(5),(6),(8),(11)			1,7,12										