

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04., 14. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl, Kakaós csiga			Citromos tea, Csemege szalámi, Ráma Margarin, Jégcsapretek, Teljeskiőrlésű kenyér			Tej 3 dl, Gabonapehely			Gyümölcs tea, Kolbászkrem, Rozskenyér, TV paprika			Citromos tea, Körített túró, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 350,58 Kcal / 1 465,42 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 479,62 Kcal / 2 004,81 KJ			Energia: 133,08 Kcal / 556,27 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	17,03 g	30,02 g	11,77 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	15,66 g	25,09 g	13,14 g	12,86 g	5,88 g	3,20 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
43,50 g	15,90 g	0,30 g	48,81 g	10,04 g	2,96 g	46,30 g	33,00 g	0,51 g	45,96 g	4,59 g	2,04 g	53,19 g	11,47 g	1,51 g								
1,7,(5),(6)			1,12			1,7,(5),(6),(8)			1,3,7,12			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájás Gyulai, TV paprika, Korpás zsemle			Kockasajt, Korpás stangli, Pritamin/kaliforniai			Pulykasonka, Ráma Margarin, Rozsos zsemle, Uborka			Gyümölcspüré szívószálas db, Ropi			Vajkrém magyaros, Zsemle, Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 44,44 Kcal / 185,76 KJ			Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 168,00 Kcal / 702,24 KJ			Energia: 227,42 Kcal / 950,62 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		7,06 g	6,86 g	2,79 g	9,32 g	3,70 g	1,79 g	8,37 g	6,23 g	1,71 g	5,44 g	2,03 g	0,90 g	5,85 g	6,63 g	4,12 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
20,56 g	0,00 g	1,04 g	34,85 g	0,40 g	1,13 g	26,42 g	0,00 g	1,27 g	42,00 g	0,50 g	2,04 g	35,14 g	2,44 g	0,92 g								
1,6,10			1,7			1,6,7,(9),(10)			1,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Magyaros karalábéleves vajgaluskával, Carbonara spagetti, Reszelt sajt, Narancs			Gombaleves zöldséges, Bulgur, Csikós sertéstokány			Karottakrém leves, Kukoricapehely, Vasi borda, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta			Májgaluska leves, Paradicsomos káposzta, Fokhagymás pulykacsikok, Teljeskiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Mákos guba, Vaníliásodó, Mandarin								
		Energia: 826,49 Kcal / 3 454,73 KJ			Energia: 716,22 Kcal / 2 993,80 KJ			Energia: 890,89 Kcal / 3 723,92 KJ			Energia: 314,21 Kcal / 1 313,40 KJ			Energia: 1 041,38 Kcal / 4 352,97 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		37,64 g	25,13 g	10,75 g	31,20 g	28,55 g	8,94 g	31,54 g	31,85 g	6,00 g	36,75 g	5,36 g	1,19 g	37,90 g	14,49 g	4,22 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
110,79 g	3,96 g	2,53 g	80,97 g	0,57 g	0,64 g	117,03 g	31,48 g	1,30 g	57,84 g	7,62 g	1,13 g	194,73 g	56,10 g	0,63 g								
1,3,7,(6),(10)			1,7,9,(4),(5)			1,7,10,(5),(8)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,7,9,(3),(6),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt, Baconos kifli			Pogácsa klf., Alma			Alma, Pizzás kifli 50 g			Sajtkrém, natúr, Korpás zsemle, Lilahagyma			Kefir db, Sajtos rúd								
		Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 496,01 Kcal / 2 073,32 KJ			Energia: 3 661,45 Kcal / 15 304,86 KJ			Energia: 66,47 Kcal / 277,84 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		9,18 g	4,55 g	2,93 g	8,92 g	20,30 g	10,40 g	131,88 g	23,63 g	3,81 g	7,12 g	4,85 g	2,76 g	7,88 g	21,62 g	7,92 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
35,22 g	9,20 g	0,72 g	66,50 g	0,36 g	1,72 g	723,07 g	16,65 g	0,02 g	23,62 g	0,60 g	0,66 g	22,56 g	9,20 g	1,14 g								
1,7			1,3,7			1			1,7			1,7,(6),(12)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Parajfőzelék fél, Piritott burgonya, Tojásrántotta			Tejbedara kakaószórás			Pásztortarhonya, Csemege uborka			Grillezett csirkemell, Párolt zöldség fél			Pizza sajtos, Gyümölcslé 0,2 l 100%								
		Energia: 684,91 Kcal / 2 862,92 KJ			Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 KJ			Energia: 450,86 Kcal / 1 884,59 KJ			Energia: 305,08 Kcal / 1 275,23 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		28,85 g	30,08 g	5,26 g	13,34 g	6,38 g	3,67 g	20,64 g	16,15 g	5,08 g	26,01 g	12,86 g	1,62 g	1,00 g	0,00 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
76,18 g	3,36 g	0,68 g	47,63 g	19,65 g	0,48 g	58,12 g	2,09 g	0,80 g	17,88 g	6,04 g	0,85 g	22,60 g	28,00 g	0,01 g								
1,3,7			1,6,7			1,3,10,(4),(5),(7),(9)			(1),(3),(6),(7),(10),(11)			1,7										