

| Heti étlap 2025.09.01. - 2025.09.05., 36. hét |                            |                                                                                                                                                     |                      |          |                                                                                                                                                  |                         |          |                                                                                                                                                                                               |                    |          |                                                                                                                                                     |                             |          |                                                                                                                                                            |         |          |         |  |  |          |  |  |
|-----------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------|--|--|----------|--|--|
|                                               |                            | Hétfő                                                                                                                                               |                      |          | Kedd                                                                                                                                             |                         |          | Szerda                                                                                                                                                                                        |                    |          | Csütörtök                                                                                                                                           |                             |          | Péntek                                                                                                                                                     |         |          | Szombat |  |  | Vasárnap |  |  |
| Reggeli                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Tej 3 dl <sup>[7]</sup> ,<br>Kakaós csiga <sup>[1,7,(5,6)]</sup>                                                                                    |                      |          | Gyümölcstea <sup>[12]</sup> ,<br>Trappista sajt szeletelt <sup>[7]</sup> ,<br>Ráma Margarin, Paradicsom,<br>Teljeskiőrlésű kenyér <sup>[1]</sup> |                         |          | Citromos tea <sup>[12]</sup> ,<br>Főtt virsli rúd, Ketchup,<br>Burgonyás kenyér <sup>[1]</sup>                                                                                                |                    |          | Gyümölcstea <sup>[12]</sup> ,<br>Kolbászkрем <sup>[7]</sup> , TV paprika,<br>Kukoricás kenyér <sup>[1]</sup>                                        |                             |          | Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Kifli <sup>[1,7]</sup> , Teavaj <sup>[7]</sup> ,<br>Paradicsom                                                                   |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ                                                                                                                  |                      |          | Energia: 71,96 Kcal / 300,79 KJ                                                                                                                  |                         |          | Energia: 555,31 Kcal / 2 321,20 KJ                                                                                                                                                            |                    |          | Energia: 455,58 Kcal / 1 904,32 KJ                                                                                                                  |                             |          | Energia: 555,07 Kcal / 2 320,19 KJ                                                                                                                         |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                                       | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                        | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | 13,00 g                                                                                                                                             | 16,35 g              | 2,70 g   | 9,38 g                                                                                                                                           | 6,49 g                  | 2,17 g   | 20,26 g                                                                                                                                                                                       | 26,97 g            | 10,92 g  | 15,45 g                                                                                                                                             | 23,96 g                     | 12,73 g  | 17,18 g                                                                                                                                                    | 22,62 g | 14,74 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   | 40,58 g                                                                                                                                          | 0,92 g                  | 1,07 g   | 55,70 g                                                                                                                                                                                       | 17,24 g            | 4,03 g   | 44,09 g                                                                                                                                             | 1,55 g                      | 2,35 g   | 69,18 g                                                                                                                                                    | 16,26 g | 1,20 g   |         |  |  |          |  |  |
| 1,7,(5),(6)                                   |                            |                                                                                                                                                     | 1,7,12               |          |                                                                                                                                                  | 1,12                    |          |                                                                                                                                                                                               | 1,7,12             |          |                                                                                                                                                     | 1,7                         |          |                                                                                                                                                            |         |          |         |  |  |          |  |  |
| Tízórai                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Tk. zsemle <sup>[1]</sup> , TV paprika,<br>Vajkrém magyaros <sup>[7]</sup>                                                                          |                      |          | Kecsx Meseft Zab <sup>[1,7,(3,5,8)]</sup> ,<br>Actimel ivójoghurt <sup>[7]</sup>                                                                 |                         |          | Korpás zsemle <sup>[1]</sup> ,<br>Sajtkrém natúr <sup>[7]</sup> ,<br>Pritamin/kaliforniai                                                                                                     |                    |          | Actimel ivójoghurt <sup>[7]</sup> ,<br>Kifli <sup>[1,7]</sup>                                                                                       |                             |          | Natúr joghurt <sup>[7]</sup> ,<br>Pogácsa klf. <sup>[1,7,(6,12)]</sup>                                                                                     |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ                                                                                                                     |                      |          | Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ                                                                                                               |                         |          | Energia: 63,86 Kcal / 266,93 KJ                                                                                                                                                               |                    |          | Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ                                                                                                                    |                             |          | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ                                                                                                                            |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                                       | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                        | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | 7,20 g                                                                                                                                              | 6,86 g               | 3,97 g   | 5,60 g                                                                                                                                           | 8,82 g                  | 4,40 g   | 7,06 g                                                                                                                                                                                        | 4,91 g             | 2,77 g   | 6,45 g                                                                                                                                              | 2,51 g                      | 1,31 g   | 7,56 g                                                                                                                                                     | 20,57 g | 7,27 g   |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                       | Cukor                   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                                                    | Cukor              | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                       | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                 | Cukor   | Só       |         |  |  |          |  |  |
| 26,38 g                                       |                            |                                                                                                                                                     | 0,92 g               | 0,83 g   | 36,84 g                                                                                                                                          | 14,75 g                 | 0,28 g   | 22,94 g                                                                                                                                                                                       | 0,60 g             | 0,65 g   | 38,66 g                                                                                                                                             | 5,25 g                      | 0,54 g   | 23,58 g                                                                                                                                                    | 9,20 g  | 1,20 g   |         |  |  |          |  |  |
| 1,7                                           |                            |                                                                                                                                                     | 1,7,(3),(5),(8)      |          |                                                                                                                                                  | 1,7                     |          |                                                                                                                                                                                               | 1,7                |          |                                                                                                                                                     | 1,7,(6),(12)                |          |                                                                                                                                                            |         |          |         |  |  |          |  |  |
| Ebéd                                          | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Burgonyaleves<br>zöldséggel <sup>[1,3,9,(7,10)]</sup> ,<br>Milánói spagetti <sup>[1,(3,6,7,9,10)]</sup> ,<br>Reszelt sajt <sup>[7]</sup> , Nektarin |                      |          | Fahéjas szilva-leves <sup>[7,(1,3,6,9,10)]</sup> ,<br>Tavaszi rizseshús <sup>(9)</sup> ,<br>Kovászos uborka <sup>[1]</sup>                       |                         |          | Daragaluska leves <sup>[1,3,9,(6,7,10)]</sup> ,<br>Kelkáposzta főzelék <sup>[1]</sup> ,<br>Fűszeres csirkemell<br>csík <sup>(1,3,6,7,9,10,11)</sup> ,<br>Teljeskiőrlésű kenyér <sup>[1]</sup> |                    |          | Karfiolkrémleves <sup>[1,7]</sup> ,<br>Levesgyöngy <sup>[1,3,7]</sup> ,<br>Grillezett sertésborda <sup>(3,6,7,9,10)</sup> ,<br>Zöldségköret (Royal) |                             |          | Zöldséges fejtett bableves <sup>[1,9]</sup> ,<br>Máktöltelékes nudli <sup>[1,7,(3,6,8,11)]</sup> ,<br>Vaníliásodó <sup>[7,(1,3,6,9,10)]</sup> , Alma       |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Energia: 954,28 Kcal / 3 988,89 KJ                                                                                                                  |                      |          | Energia: 695,68 Kcal / 2 907,94 KJ                                                                                                               |                         |          | Energia: 372,30 Kcal / 1 556,21 KJ                                                                                                                                                            |                    |          | Energia: 538,85 Kcal / 2 252,39 KJ                                                                                                                  |                             |          | Energia: 795,46 Kcal / 3 325,02 KJ                                                                                                                         |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                                       | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                        | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | 40,78 g                                                                                                                                             | 19,97 g              | 8,74 g   | 23,61 g                                                                                                                                          | 18,84 g                 | 6,22 g   | 35,85 g                                                                                                                                                                                       | 15,01 g            | 3,90 g   | 36,29 g                                                                                                                                             | 23,66 g                     | 8,12 g   | 19,56 g                                                                                                                                                    | 10,35 g | 2,93 g   |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                       | Cukor                   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                                                    | Cukor              | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                       | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                 | Cukor   | Só       |         |  |  |          |  |  |
| 150,30 g                                      |                            |                                                                                                                                                     | 16,38 g              | 3,38 g   | 103,20 g                                                                                                                                         | 27,98 g                 | 2,37 g   | 52,64 g                                                                                                                                                                                       | 0,48 g             | 3,74 g   | 39,63 g                                                                                                                                             | 10,09 g                     | 0,96 g   | 141,21 g                                                                                                                                                   | 40,05 g | 0,85 g   |         |  |  |          |  |  |
| 1,3,7,9,(6),(10)                              |                            |                                                                                                                                                     | 1,7,(3),(6),(9),(10) |          |                                                                                                                                                  | 1,3,9,(6),(7),(10),(11) |          |                                                                                                                                                                                               | 1,3,7,(6),(9),(10) |          |                                                                                                                                                     | 1,7,9,(3),(6),(8),(10),(11) |          |                                                                                                                                                            |         |          |         |  |  |          |  |  |
| Uzsonna                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Ropi <sup>[1,7]</sup> , Gyümölcsjoghurt <sup>[7]</sup>                                                                                              |                      |          | Pulykasonka <sup>[6,7,(9,10)]</sup> ,<br>Ráma Margarin,<br>Korpás zsemle <sup>[1]</sup> , Uborka                                                 |                         |          | Sajtos rúd <sup>[1,7,(6,12)]</sup> , Őszibarack                                                                                                                                               |                    |          | Pizzás csiga 100 g <sup>[1,3,6,7]</sup> , Szilva                                                                                                    |                             |          | Sajtos pizza <sup>[1,7]</sup>                                                                                                                              |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Energia: 318,00 Kcal / 1 329,24 KJ                                                                                                                  |                      |          | Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ                                                                                                                  |                         |          | Energia: 94,19 Kcal / 393,71 KJ                                                                                                                                                               |                    |          | Energia: 397,83 Kcal / 1 662,93 KJ                                                                                                                  |                             |          | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ                                                                                                                               |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                                       | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                        | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | 10,25 g                                                                                                                                             | 5,60 g               | 3,60 g   | 7,59 g                                                                                                                                           | 5,95 g                  | 1,62 g   | 4,69 g                                                                                                                                                                                        | 16,37 g            | 4,47 g   | 10,30 g                                                                                                                                             | 9,40 g                      | 4,00 g   | 0,00 g                                                                                                                                                     | 0,00 g  | 0,00 g   |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                       | Cukor                   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                                                    | Cukor              | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                       | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                 | Cukor   | Só       |         |  |  |          |  |  |
| 54,60 g                                       |                            |                                                                                                                                                     | 17,23 g              | 2,26 g   | 20,89 g                                                                                                                                          | 0,00 g                  | 1,13 g   | 37,56 g                                                                                                                                                                                       | 0,00 g             | 1,01 g   | 64,40 g                                                                                                                                             | 5,97 g                      | 1,32 g   | 0,00 g                                                                                                                                                     | 0,00 g  | 0,00 g   |         |  |  |          |  |  |
| 1,7                                           |                            |                                                                                                                                                     | 1,6,7,(9),(10)       |          |                                                                                                                                                  | 1,7,(6),(12)            |          |                                                                                                                                                                                               | 1,3,6,7            |          |                                                                                                                                                     | 1,7                         |          |                                                                                                                                                            |         |          |         |  |  |          |  |  |
| Vacsora                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Sült csirkemáj <sup>(7)</sup> ,<br>Friss vegyes saláta,<br>Kovászos kenyér <sup>[1]</sup>                                                           |                      |          | Pírtott burgonya,<br>Parajfőzelék fél <sup>[1,7]</sup> ,<br>Tojásrántotta <sup>[3]</sup>                                                         |                         |          | Túrós guba 15* <sup>[1,7,(12)]</sup>                                                                                                                                                          |                    |          | Lecsós csirke friss <sup>[1]</sup> ,<br>Galuska köret <sup>[1,3]</sup>                                                                              |                             |          | Citromos tea <sup>[12]</sup> ,<br>Mozarella sajt <sup>[7]</sup> , Uborka,<br>Ráma Margarin, Csokiszelet <sup>[7,(5)]</sup><br>Császárszemle <sup>[1]</sup> |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Energia: 630,68 Kcal / 2 636,24 KJ                                                                                                                  |                      |          | Energia: 575,02 Kcal / 2 403,58 KJ                                                                                                               |                         |          | Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ                                                                                                                                                              |                    |          | Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 KJ                                                                                                                  |                             |          | Energia: 473,73 Kcal / 1 980,19 KJ                                                                                                                         |         |          |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                 | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír                    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                                                       | Zsír               | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                             | Zsír                        | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                                                                                    | Zsír    | T.Zsírsv |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | 40,10 g                                                                                                                                             | 22,63 g              | 8,26 g   | 24,60 g                                                                                                                                          | 22,98 g                 | 4,48 g   | 13,85 g                                                                                                                                                                                       | 9,69 g             | 5,33 g   | 46,10 g                                                                                                                                             | 44,72 g                     | 12,96 g  | 21,47 g                                                                                                                                                    | 17,50 g | 9,06 g   |         |  |  |          |  |  |
|                                               |                            | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                       | Cukor                   | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                                                    | Cukor              | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                          | Cukor                       | Só       | Szénhidrát                                                                                                                                                 | Cukor   | Só       |         |  |  |          |  |  |
| 64,29 g                                       |                            |                                                                                                                                                     | 0,00 g               | 1,93 g   | 66,18 g                                                                                                                                          | 3,36 g                  | 0,60 g   | 24,02 g                                                                                                                                                                                       | 14,86 g            | 0,22 g   | 98,99 g                                                                                                                                             | 1,23 g                      | 1,63 g   | 65,14 g                                                                                                                                                    | 14,58 g | 0,45 g   |         |  |  |          |  |  |
| 1,(7)                                         |                            |                                                                                                                                                     | 1,3,7                |          |                                                                                                                                                  | 1,7,(12)                |          |                                                                                                                                                                                               | 1,3                |          |                                                                                                                                                     | 1,7,12,(5)                  |          |                                                                                                                                                            |         |          |         |  |  |          |  |  |