

## Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.05., 40. hét

|         |                               | Hétfő                                                                                                                                                                 | Kedd                                                                                                                                | Szerda                                                                                                                                                                                       | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                    | Péntek                                                                                                                                           | Szombat                                                                                                                            | Vasárnap                                                                                                                                                                                           |
|---------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | (00124)<br>Gyerek 15<br>évtől | Tej 3 dl <sup>[7]</sup> ,<br>Kakaós<br>csiga <sup>[1,7,(5,6)]</sup>                                                                                                   | Gyümölcstea <sup>[12]</sup> ,<br>Ráma Margarin,<br>Korpás kenyér <sup>[1]</sup> ,<br>Pritamin/kaliforniai,<br>Párizsi baromfi       | Citromos tea <sup>[12]</sup> ,<br>Uborkás<br>túrókrém <sup>[3,7,10]</sup> ,<br>Kukoricás<br>kenyér <sup>[1]</sup>                                                                            | Zabkása <sup>[1,7]</sup>                                                                                                                                                                                                     | Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Kifli <sup>[1,7]</sup> ,<br>Teavaj <sup>[7]</sup> , Uborka                                                             | Tej 3 dl <sup>[7]</sup> ,<br>Croissant<br>(csomagos) <sup>[1,3,7]</sup>                                                            | Citromos tea <sup>[12]</sup> ,<br>Tojásrántotta <sup>[3]</sup> ,<br>Tk. kenyér <sup>[1]</sup>                                                                                                      |
| Tízórai | (00124)<br>Gyerek 15<br>évtől | Sajtkrém natúr <sup>[7]</sup> ,<br>TV paprika,<br>Zsemle <sup>[1]</sup>                                                                                               | Puding <sup>[7]</sup>                                                                                                               | Keks Mesefit<br>Zab <sup>[1,(3,5,6,7,8)]</sup> ,<br>Alma                                                                                                                                     | Banán, Perec 60 g                                                                                                                                                                                                            | Actimel<br>ivójoghurt <sup>[7]</sup> ,<br>Sajtos stangli <sup>[1,3,7]</sup>                                                                      | Nektarin,<br>Csicseriborsós<br>snack <sup>[6,7]</sup>                                                                              | Szőlő                                                                                                                                                                                              |
| Ebéd    | (00124)<br>Gyerek 15<br>évtől | Alföldi<br>gulyásleves <sup>[1,3,9]</sup> ,<br>Tk. kenyér <sup>[1]</sup> ,<br>Túrós<br>csusza <sup>[1,7,(3)]</sup> ,<br>Tejfölös öntet<br>natúr <sup>[7]</sup> , Alma | Magyaros<br>karalábéleves<br>vajgaluskával <sup>[1,3,7]</sup> ,<br>Tejszínes gombás<br>pulykaragu <sup>[1,7]</sup> ,<br>Párolt rizs | Zöldség-<br>leves <sup>[9,(1,3,6,7,10)]</sup> ,<br>Vajgaluska <sup>[1,3,7]</sup> ,<br>Paradicsomos<br>káposzta <sup>[1]</sup> ,<br>Fokhagymás<br>sertés csíkok,<br>Tk. kenyér <sup>[1]</sup> | Zellerkrém-<br>leves <sup>[7,9]</sup> ,<br>Levesgyöngy <sup>[1,3,7]</sup> ,<br>Sült csirke-<br>comb <sup>(1,3,6,7,10,11)</sup> ,<br>Vajas tört-<br>burgonya <sup>[7]</sup> ,<br>Vitaminsaláta<br>(csalamádé) <sup>(12)</sup> | Csurgatott<br>tojásleves <sup>[1,3]</sup> ,<br>Vegán chilis<br>bab <sup>[1,(3,6,7,9,10)]</sup> ,<br>Tk. kenyér <sup>[1]</sup>                    | Milánói tészta<br>húsos+sajtos <sup>[1,7]</sup> ,<br>Nápolyi<br>szelet <sup>[1,6,7,(3,5,8)]</sup>                                  | Zöldségkrém<br>leves <sup>[1,7,(3,9,10)]</sup> ,<br>Levesgyöngy <sup>[1,3,7]</sup> ,<br>Sajtos tejfölös<br>csirkemell <sup>[7]</sup> ,<br>Petrezselymes rizs,<br>Ischler/linzer <sup>[1,3,7]</sup> |
| Uzsonna | (00124)<br>Gyerek 15<br>évtől | Ropi <sup>[1,7]</sup> ,<br>Gyümölcspüré<br>szívószálas db                                                                                                             | Szőlő, Kockasajt <sup>[7]</sup> ,<br>Tk. zsemle <sup>[1]</sup>                                                                      | Korpás stangli <sup>[1]</sup> ,<br>Kefir db <sup>[7]</sup>                                                                                                                                   | Ráma Margarin,<br>TV paprika,<br>Tk. zsemle <sup>[1]</sup> ,<br>Pulyka-<br>sonka <sup>[6,7,(9,10)]</sup>                                                                                                                     | Almás pite <sup>[1,3,(7)]</sup>                                                                                                                  | Kefir db <sup>[7]</sup> ,<br>Ropi <sup>[1,7]</sup>                                                                                 | Vaníliás<br>krémtúró <sup>[7]</sup> ,<br>Keks Mesefit<br>Zab <sup>[1,(3,5,6,7,8)]</sup>                                                                                                            |
| Vacsora | (00124)<br>Gyerek 15<br>évtől | Sült csirkemáj <sup>(7)</sup> ,<br>Csemege<br>uborka <sup>[10]</sup> ,<br>Kovászos<br>kenyér <sup>[1]</sup>                                                           | Vaníliás puliszka<br>fahéj <sup>[7]</sup>                                                                                           | Halrudacska,<br>Majonézes<br>burgonya-<br>saláta <sup>[3,7,10]</sup>                                                                                                                         | Penne<br>arrabiata <sup>[1,7,(3)]</sup>                                                                                                                                                                                      | Körített túró <sup>[7]</sup> ,<br>Tk. zsemle <sup>[1]</sup> ,<br>TV paprika,<br>Citromos tea <sup>[12]</sup> ,<br>Csokiszelet <sup>[7,(5)]</sup> | Kovászos<br>kenyér <sup>[1]</sup> ,<br>Ráma Margarin,<br>Gyulai száraz-<br>kolbász,<br>TV paprika,<br>Citromos tea <sup>[12]</sup> | Ráma Margarin,<br>Kovászos<br>kenyér <sup>[1]</sup> ,<br>TV paprika,<br>Párizsi marha <sup>[6]</sup> ,<br>Gyümölcstea <sup>[12]</sup>                                                              |