

Heti étlap 2025.09.08. - 2025.09.12., 37. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Citromos tea ^[12] , Körített túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom			Gyümölcsstea ^[12] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Uborka			Tej 3 dl ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7]			Zabkása ^[1,7]									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 130,89 Kcal / 547,12 KJ			Energia: 428,80 Kcal / 1 792,38 KJ			Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	12,76 g	5,86 g	3,20 g	12,94 g	24,52 g	9,60 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
57,20 g	16,68 g	1,50 g	52,79 g	11,47 g	1,51 g	38,27 g	0,92 g	2,71 g	70,60 g	31,92 g	1,10 g	41,35 g	10,60 g	0,24 g									
1,7			1,7,12			1,12			1,3,6,7			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , TV paprika			Szilva, Pizzás csiga ^[1,7,(3,6,12)]			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Paradicsom, Tk. zsemle ^[1]			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Uborka, Kenőmájás Gyulai ^[6,10]			Natúr joghurt ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]									
		Energia: 231,24 Kcal / 966,58 KJ			Energia: 85,35 Kcal / 356,76 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 70,43 Kcal / 294,40 KJ			Energia: 224,40 Kcal / 937,99 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		7,85 g	6,98 g	2,07 g	7,26 g	25,72 g	6,79 g	13,52 g	10,81 g	5,76 g	7,78 g	7,08 g	2,88 g	8,08 g	9,20 g	3,80 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
33,66 g	1,99 g	1,35 g	47,22 g	0,00 g	2,29 g	26,02 g	0,32 g	0,64 g	25,70 g	0,00 g	1,19 g	25,72 g	13,25 g	0,31 g									
1			1,7,(3),(6),(12)			1			1,6,10,(7)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Zöldbabfőzelék ^[1,7] , Panírozott pulykamell érme, Tk. kenyér ^[1]			Francia hagymaleves ^[1,7] , kenyérkocka ^[1] , Csirke gyros ^[1,3,6,7,10,11] , Joghurtos öntet ^[7] , Friss vegyes saláta, Petrezselymes burgonya			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Francia sertésragu, Bulgur ^[1]			Fahéjas alma/körte- leves ^[7,(1,12)] , Rántott hal ízesített mir ^[1,4,7] , Jázmínrizs, Tartármártás ^[3,7,10]			Tavaszi zöldségleves ^[1,9,(6)] , Spenótos ricottás ravioli ^[1,3,6,7] , Sajtmártás 1 dl ^[1,7] , Nektarin									
		Energia: 539,56 Kcal / 2 255,36 KJ			Energia: 677,57 Kcal / 2 832,24 KJ			Energia: 716,25 Kcal / 2 993,93 KJ			Energia: 1 004,59 Kcal / 4 199,19 KJ			Energia: 755,95 Kcal / 3 159,87 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		23,39 g	39,68 g	3,00 g	39,31 g	20,09 g	4,11 g	27,04 g	21,77 g	6,02 g	24,70 g	40,81 g	9,07 g	27,04 g	28,05 g	7,38 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
54,62 g	7,26 g	4,07 g	87,32 g	2,74 g	3,45 g	98,52 g	29,04 g	1,06 g	130,87 g	12,84 g	2,33 g	96,26 g	3,61 g	2,14 g									
1,3,7,9			1,7,(3),(6),(10),(11)			1			1,3,4,7,10,(12)			1,3,6,7,9											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Nektarin, Kefir db ^[7] , Sajtos stangli ^[1,3,7]			Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Retek			Puding ^[7] , Kifli ^[1,7]			Sajtos rúd ^[1,3,7]			Almás pite ^[1,3,(7)]									
		Energia: 345,61 Kcal / 1 444,65 KJ			Energia: 66,94 Kcal / 279,81 KJ			Energia: 267,76 Kcal / 1 119,24 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		12,63 g	8,91 g	5,06 g	7,59 g	5,95 g	1,62 g	7,45 g	4,81 g	2,91 g	10,44 g	28,91 g	14,10 g	2,40 g	12,50 g	3,05 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
53,24 g	9,20 g	0,92 g	20,93 g	0,00 g	1,16 g	48,06 g	19,63 g	0,62 g	38,78 g	0,00 g	0,87 g	37,10 g	0,00 g	0,00 g									
1,3,7			1,6,7,(9),(10)			1,7			1,3,7			1,3,(7)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Vaníliás puliszka fahéj ^[7]			Tarhonyás hús ^[1,3] , Csemege uborka ^[10]			Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Korpás kenyér ^[1] , Tojásrántotta ^[3]			Paprikás burgonya ^(1,6,7) , Céklasaláta ^[10]			Kifli ^[1,7] , Vajkrém magyaros ^[7] , Paradicsom, Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)]									
		Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 447,10 Kcal / 1 868,88 KJ			Energia: 712,36 Kcal / 2 977,66 KJ			Energia: 720,61 Kcal / 3 012,15 KJ			Energia: 533,56 Kcal / 2 230,28 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		12,66 g	13,65 g	6,98 g	21,13 g	18,65 g	4,53 g	34,27 g	21,05 g	5,02 g	29,41 g	35,43 g	10,79 g	11,58 g	20,94 g	12,74 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
69,85 g	37,56 g	0,35 g	57,71 g	2,20 g	0,70 g	93,63 g	22,19 g	1,08 g	77,43 g	10,27 g	3,68 g	72,62 g	10,91 g	1,27 g									
7			1,3,10			1,3,7,(9)			10,(1),(6),(7)			1,6,7,(3),(5),(8)											