

Heti étlap 2025.09.15. - 2025.09.19., 38. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Gyümölcstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Paradicsom			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[1,(5,6,7,8)]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Újhagyma db, Csemege szalámi			Citromos tea ^[12] , Tojáskrém ^[3,7,10] , Tk. kenyér ^[1] , Uborka								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 226,04 Kcal / 944,85 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 259,94 Kcal / 1 086,55 KJ			Energia: 213,18 Kcal / 891,09 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	7,22 g	3,99 g	1,51 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	14,93 g	25,00 g	9,66 g	12,47 g	16,09 g	9,03 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,20 g	16,26 g	2,00 g	39,52 g	0,92 g	1,15 g	46,30 g	33,00 g	0,51 g	40,28 g	0,92 g	2,54 g	50,16 g	10,65 g	1,14 g								
1,3,7				1,7,12				1,7(5),(6),(8)				1,12				1,3,7,10,12						
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Ivóoghurt db ^[7,(1)] , Nektarin			Ráma Margarin, Uborka, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Löncs ^(1,6,7)			Sajtos rúd ^[1,3,7]			Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 56,58 Kcal / 236,50 KJ			Energia: 293,26 Kcal / 1 225,83 KJ			Energia: 100,27 Kcal / 419,13 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 198,62 Kcal / 830,23 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		10,22 g	4,21 g	1,09 g	7,75 g	6,85 g	3,25 g	9,51 g	9,53 g	3,19 g	10,44 g	28,91 g	14,10 g	4,38 g	4,63 g	1,42 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
25,81 g	0,37 g	1,30 g	49,54 g	22,45 g	0,50 g	26,09 g	0,00 g	1,51 g	38,78 g	0,00 g	0,87 g	34,00 g	1,84 g	0,81 g								
1				7,(1)				1,6,(7)				1,3,7				1						
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Jókai bableves ^[1,3,7,9] , Tk. kenyér ^[1] , Szilvalekváros gombóc ^[1,(3,6,7,8,11)] , Fahéjszórás, Alma			Köménymaglesves ^[1] , Kenyérkocka ^[1] , Húsgombóc ^[3] , Savanyúkáposzta ^(1,12) , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Tk. kenyér ^[1]			Tejfölös gombaleves ^[1,7] , Mexikói csirkeragu ^[1] , Petrezselymes rizs			Csontleves cérnametélt ^[1,9,(6)] , Főtt sertésszelet, Meggymártás ^[7,(1,3,6,9,10,12)] , Főtt burgonya ½			Karottakrém leves ^[1,7] , Píritott tökmag ^(5,8,11) , Rakott karfiol Vega ^[7] , Nektarin								
		Energia: 968,38 Kcal / 4 047,83 KJ			Energia: 676,83 Kcal / 2 829,15 KJ			Energia: 772,39 Kcal / 3 228,59 KJ			Energia: 563,28 Kcal / 2 354,51 KJ			Energia: 800,14 Kcal / 3 344,59 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		35,44 g	25,69 g	8,83 g	39,39 g	44,57 g	18,04 g	39,89 g	23,39 g	4,98 g	34,34 g	14,09 g	5,65 g	41,87 g	32,11 g	10,81 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
172,00 g	20,33 g	2,55 g	67,07 g	0,48 g	3,87 g	106,42 g	3,30 g	0,83 g	72,65 g	21,65 g	0,60 g	97,21 g	22,15 g	0,69 g								
1,3,7,9,(6),(8),(11)				1,3,7,(12)				1,7				1,7,9,(3),(6),(10),(12)				1,7,(5),(8),(11)						
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Natúr joghurt ^[7]			Zsemle ^[1] , Uborka, Kenőmájas Gyulai ^[6,10]			Natúr joghurt ^[7] , Banán			Tk. zsemle ^[1] , TV paprika Vajkrém magyaros ^[7] ,			Rétes klf.								
		Energia: 265,80 Kcal / 1 111,04 KJ			Energia: 223,79 Kcal / 935,44 KJ			Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		7,28 g	11,52 g	6,20 g	6,78 g	6,72 g	2,94 g	7,73 g	4,20 g	2,80 g	7,20 g	6,86 g	3,97 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						
31,56 g	18,83 g	0,39 g	32,88 g	1,84 g	1,26 g	67,22 g	9,20 g	0,27 g	26,38 g	0,92 g	0,83 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g								
1,7,(3),(5),(6),(8)				1,6,10				7				1,7				?						
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott sajt ^[1,3,7] , Burgonyapüré ^[7] , Csemege uborka ^[10]			Tejberizs fahéjszórás ^[7]			Májas hurka ⁽¹⁾ , Kovászos kenyér ^[1] , Kovászos uborka ^[1] , Citromos tea ^[12]			Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Korpás kenyér ^[1] , Csibefasírt ^[1,3,(6,7,8,11)]			Pizza sajtos ^[1,7] , Gyümölcslé 0,2 l 100%								
		Energia: 792,09 Kcal / 3 310,94 KJ			Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 KJ			Energia: 714,66 Kcal / 2 987,28 KJ			Energia: 808,76 Kcal / 3 380,62 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		27,96 g	34,24 g	14,08 g	16,60 g	8,67 g	4,72 g	26,98 g	10,82 g	4,20 g	47,35 g	24,05 g	5,14 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						
90,56 g	7,43 g	2,02 g	98,92 g	55,65 g	0,38 g	85,19 g	11,85 g	7,09 g	101,27 g	4,49 g	1,50 g	22,60 g	28,00 g	0,01 g								
1,3,7,10				7				1,12				1,3,7,10,(6),(8),(11)				1,7						