

Heti étlap 2025.09.22. - 2025.09.26., 39. hét																								
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap				
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pizzás csíga 100 g ^[1,3,6,7]			Citromos tea ^[12] , Ráma Margarin, TV paprika, Sertés sonka, Tk. kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Tk. kenyér ^[1] , Mustár ^[10]			Gyümölcstea ^[12] , Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Uborka, Rozskenyér ^[1,6]			Tej 3 dl ^[7] , Padlizsánkrém ^[3,10] , Kukoricás kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai										
		Energia: 435,00 Kcal / 1 818,30 KJ			Energia: 133,23 Kcal / 556,90 KJ			Energia: 386,83 Kcal / 1 616,95 KJ			Energia: 441,12 Kcal / 1 843,88 KJ			Energia: 407,25 Kcal / 1 702,31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		18,00 g	13,90 g	6,70 g	13,68 g	4,83 g	1,76 g	23,31 g	28,88 g	11,07 g	13,59 g	22,68 g	9,00 g	17,41 g	10,76 g	3,52 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
		57,80 g	21,87 g	1,60 g	51,98 g	10,04 g	1,96 g	52,83 g	14,39 g	4,02 g	43,76 g	3,96 g	2,89 g	60,50 g	16,51 g	2,26 g								
		1,3,6,7				1,12				1,10,12				1,6,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Csicseriborsós snack ^[6,7]			Perec 60 g, Almapüré			Gyümölcsjoghurt ^[7] , Ropi ^[1,7]			Gyümölcsrizs ^[3,7]			Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] , Kefir db ^[7] , Banán										
		Energia: 211,92 Kcal / 885,83 KJ			Energia: 49,00 Kcal / 204,82 KJ			Energia: 318,00 Kcal / 1 329,24 KJ			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 KJ			Energia: 470,50 Kcal / 1 966,69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		6,53 g	11,44 g	8,87 g	8,08 g	7,04 g	2,86 g	10,25 g	5,60 g	3,60 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g	11,39 g	10,25 g	4,45 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
		150,90 g	18,58 g	0,25 g	53,81 g	6,37 g	0,01 g	54,60 g	17,23 g	2,26 g	37,40 g	0,84 g	0,46 g	80,36 g	13,25 g	0,30 g								
		6,7				-				1,7				3,7				1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)						
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tárkonyos sertésragu leves ^[1,7,(9)] , Káposztás kocka ^[1,(3)] , Nektarin			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Grill harcsaszelet ^[4,7] , Kukoricás jázminrizs, Citromfű mártás ^[1,7]			Paradicsomleves betűtészta-val ^[1,3,9] , Májas sertésragu ^[1] , Főtt burgonya, Uborka saláta			Orjaleves ^[1,9,(6)] , Grillezett csirkemell ^[1,3,6,7,10,11] , Füstölt sajtos brokkoli ^[1,7] , Bulgur ^[1]			Magyaros gombaleves ^[1,3,9] , Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Főtt tojás ^[3] , Tk. kenyér ^[1]										
		Energia: 589,65 Kcal / 2 464,74 KJ			Energia: 804,64 Kcal / 3 363,40 KJ			Energia: 698,49 Kcal / 2 919,69 KJ			Energia: 844,29 Kcal / 3 529,13 KJ			Energia: 670,10 Kcal / 2 801,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		23,13 g	15,29 g	5,10 g	34,89 g	17,09 g	7,63 g	30,64 g	24,36 g	6,97 g	46,34 g	30,09 g	9,37 g	39,44 g	21,18 g	4,62 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
		87,05 g	7,63 g	0,32 g	125,81 g	32,17 g	0,84 g	97,03 g	27,15 g	0,68 g	92,64 g	3,28 g	4,48 g	107,01 g	20,80 g	1,09 g								
		1,7,(3),(9)				1,4,7				1,3,9				1,7,9,(3),(6),(10),(11)				1,3,7,9						
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt ^[7] , Paradicsom, Tk. zsemle ^[1]			Sajtos stangli ^[1,3,7] , Szárnyas májkrém GM, Uborka			Banán, Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)]			Korpás stangli ^[1] , Vajkrém zöldfűszeres ^[7] , Alma			Sajtos pizza ^[1,7]										
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 560,99 Kcal / 2 344,94 KJ			Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 KJ			Energia: 91,40 Kcal / 382,05 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								
		7,74 g	3,46 g	1,76 g	17,54 g	44,49 g	17,35 g	6,33 g	16,37 g	4,47 g	7,92 g	2,18 g	0,68 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								
		26,22 g	0,72 g	0,86 g	22,52 g	0,00 g	2,72 g	77,36 g	0,00 g	1,05 g	48,46 g	0,00 g	0,85 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g								
		1,7				1,3,7				1,7,(6),(12)				1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Panírozott pulykamell érme, Magyaros törtburgonya, Kovászos uborka ^[1]			Túrókrémrel töltött nudli ^[1,7,(3,6,8,11)] , Fahéjszórás			Lecsó tojással ^[3,(1)] , Kovászos kenyér ^[1]			Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Sertéspörkölt, Burgonyás kenyér ^[1]			Mozarella sajt ^[7] , Ráma Margarin, TV paprika, Császárszemle ^[1]										
		Energia: 612,84 Kcal / 2 561,67 KJ			Energia: 491,43 Kcal / 2 054,18 KJ			Energia: 408,51 Kcal / 1 707,57 KJ			Energia: 544,92 Kcal / 2 277,77 KJ			Energia: 381,86 Kcal / 1 596,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv								
		18,24 g	32,85 g	0,77 g	10,20 g	4,09 g	0,52 g	13,56 g	4,57 g	0,90 g	28,37 g	21,87 g	6,58 g	18,38 g	11,14 g	5,80 g								
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
		57,09 g	0,42 g	5,38 g	100,87 g	32,93 g	0,27 g	76,03 g	0,00 g	1,93 g	64,36 g	1,82 g	0,99 g	51,79 g	0,89 g	0,28 g								
		1				1,7,(3),(6),(8),(11)				1,3				1,7										