

Heti étlap 2025.09.29. - 2025.10.03., 40. hét																			
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Korpás kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Párizsi baromfi			Citromos tea ^[12] , Uborkás túrókrém ^[3,7,10] , Kukoricás kenyér ^[1]			Zabkása ^[1,7]			Tej 3 dl ^[7] , Kifli ^[1,7] , Teavaj ^[7] , Uborka					
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 350,36 Kcal / 1 464,50 KJ			Energia: 334,43 Kcal / 1 397,92 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 548,82 Kcal / 2 294,07 KJ					
		Fehérje 13,00 g	Zsír 16,35 g	T.Zsírsv 2,70 g	Fehérje 12,26 g	Zsír 12,17 g	T.Zsírsv 3,79 g	Fehérje 15,68 g	Zsír 6,07 g	T.Zsírsv 2,37 g	Fehérje 13,40 g	Zsír 6,40 g	T.Zsírsv 2,49 g	Fehérje 17,08 g	Zsír 22,56 g	T.Zsírsv 14,72 g			
		Szénhidrát 43,50 g	Cukor 15,90 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 46,56 g	Cukor 3,64 g	Só 2,24 g	Szénhidrát 52,90 g	Cukor 10,17 g	Só 1,70 g	Szénhidrát 41,35 g	Cukor 10,60 g	Só 0,24 g	Szénhidrát 67,86 g	Cukor 16,26 g	Só 1,20 g			
		1,7,(5),(6)			1,12			1,3,7,10,12			1,7			1,7					
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtkrém natúr ^[7] , TV paprika, Zsemle ^[1]			Puding ^[7]			Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Alma			Banán, Perek 60 g			Actimel ivóoghurt ^[7] , Sajtos stangli ^[1,3,7]					
		Energia: 213,84 Kcal / 893,85 KJ			Energia: 134,00 Kcal / 560,12 KJ			Energia: 249,98 Kcal / 1 044,92 KJ			Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 KJ			Energia: 205,46 Kcal / 858,82 KJ					
		Fehérje 6,90 g	Zsír 4,83 g	T.Zsírsv 2,91 g	Fehérje 3,80 g	Zsír 3,80 g	T.Zsírsv 2,60 g	Fehérje 3,60 g	Zsír 7,32 g	T.Zsírsv 3,40 g	Fehérje 10,77 g	Zsír 6,94 g	T.Zsírsv 2,86 g	Fehérje 8,47 g	Zsír 4,10 g	T.Zsírsv 2,49 g			
		Szénhidrát 34,74 g	Cukor 2,44 g	Só 0,86 g	Szénhidrát 24,40 g	Cukor 19,50 g	Só 0,18 g	Szénhidrát 38,84 g	Cukor 9,63 g	Só 0,20 g	Szénhidrát 98,47 g	Cukor 0,42 g	Só 0,05 g	Szénhidrát 32,45 g	Cukor 5,12 g	Só 0,86 g			
		1,7			7			1,(3),(5),(6),(7),(8)			–			1,3,7					
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves ^[1,3,9] , Tk. kenyér ^[1] , Túrós csusza ^[1,7,(3)] , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Alma			Magyaros karalábéleves vajgaluskával ^[1,3,7] , Tejszínes gombás pulykaragu ^[1,7] , Párolt rizs			Zöldségleves ^[9,(1,3,6,7,10)] , Vajgaluska ^[1,3,7] , Paradicsomos káposzta ^[1] , Fokhagymás sertés csíkok, Tk. kenyér ^[1]			Zellerkrémleves ^[7,9] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Sült csirkecomb ^(1,3,6,7,10,11) , Vajas törtburgonya ^[7] , Vitaminsaláta (csalamádé) ⁽¹²⁾			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Vegán chilis bab ^[1,(3,6,7,9,10)] , Tk. kenyér ^[1]					
		Energia: 1 017,51 Kcal / 4 253,19 KJ			Energia: 755,39 Kcal / 3 157,53 KJ			Energia: 484,78 Kcal / 2 026,38 KJ			Energia: 874,48 Kcal / 3 655,33 KJ			Energia: 604,16 Kcal / 2 525,39 KJ					
		Fehérje 55,43 g	Zsír 39,49 g	T.Zsírsv 15,05 g	Fehérje 33,72 g	Zsír 21,60 g	T.Zsírsv 7,20 g	Fehérje 29,65 g	Zsír 24,76 g	T.Zsírsv 8,50 g	Fehérje 56,16 g	Zsír 34,45 g	T.Zsírsv 13,67 g	Fehérje 47,13 g	Zsír 12,75 g	T.Zsírsv 1,70 g			
		Szénhidrát 145,44 g	Cukor 0,51 g	Só 1,19 g	Szénhidrát 103,52 g	Cukor 3,47 g	Só 0,60 g	Szénhidrát 61,67 g	Cukor 7,84 g	Só 1,36 g	Szénhidrát 81,70 g	Cukor 2,52 g	Só 5,26 g	Szénhidrát 133,14 g	Cukor 9,35 g	Só 2,14 g			
		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,(6),(7),(9),(10)					
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ropi ^[1,7] , Gyümölcspüré szívószálás db			Szőlő, Kockasajt ^[7] , Tk. zsemle ^[1]			Korpás stangli ^[1] , Kefir db ^[7]			Ráma Margarin, TV paprika, Tk. zsemle ^[1] , Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]			Almás pite ^[1,3,(7)]					
		Energia: 168,00 Kcal / 702,24 KJ			Energia: 196,44 Kcal / 821,12 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 KJ					
		Fehérje 5,44 g	Zsír 2,03 g	T.Zsírsv 0,90 g	Fehérje 8,64 g	Zsír 4,00 g	T.Zsírsv 1,75 g	Fehérje 11,72 g	Zsír 6,23 g	T.Zsírsv 3,55 g	Fehérje 8,72 g	Zsír 6,16 g	T.Zsírsv 1,63 g	Fehérje 2,40 g	Zsír 12,50 g	T.Zsírsv 3,05 g			
		Szénhidrát 42,00 g	Cukor 0,50 g	Só 2,04 g	Szénhidrát 61,22 g	Cukor 0,72 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 38,00 g	Cukor 9,20 g	Só 0,98 g	Szénhidrát 26,14 g	Cukor 0,32 g	Só 1,24 g	Szénhidrát 37,10 g	Cukor 0,00 g	Só 0,00 g			
		1,7			1,7			1,7			1,6,7,(9),(10)			1,3,(7)					
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sült csirkemáj ⁽⁷⁾ , Csemege uborka ^[10] , Kovásszos kenyér ^[1]			Vaníliás puliszka fahéj ^[7]			Halrudacska, Majonézes burgonyasaláta ^[3,7,10]			Penne arrabiata ^[1,7,(3)]			Körített túró ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , TV paprika, Citromos tea ^[12] , Csokiszelet ^[7,(5)]					
		Energia: 635,17 Kcal / 2 655,01 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 764,85 Kcal / 3 197,07 KJ			Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ			Energia: 148,77 Kcal / 621,86 KJ					
		Fehérje 40,05 g	Zsír 22,61 g	T.Zsírsv 8,32 g	Fehérje 12,66 g	Zsír 13,65 g	T.Zsírsv 6,98 g	Fehérje 27,35 g	Zsír 32,17 g	T.Zsírsv 4,76 g	Fehérje 24,02 g	Zsír 13,49 g	T.Zsírsv 5,99 g	Fehérje 17,82 g	Zsír 9,99 g	T.Zsírsv 5,40 g			
		Szénhidrát 65,15 g	Cukor 1,33 g	Só 2,32 g	Szénhidrát 69,85 g	Cukor 37,56 g	Só 0,35 g	Szénhidrát 87,10 g	Cukor 1,91 g	Só 0,78 g	Szénhidrát 75,83 g	Cukor 11,22 g	Só 0,86 g	Szénhidrát 67,88 g	Cukor 15,89 g	Só 2,04 g			
		1,10,(7)			7			3,7,10			1,7,(3)			1,7,12,(5)					