

Heti étlap 2025.10.06. - 2025.10.10., 41. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Túrós táska ^[1,3,7]			Gyümölcstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom			Tej 3 dl ^[7] , Cékla krém ^[7] , Burgonyás kenyér ^[1]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Csemege szalámi, Lilahagyma, Tk. kenyér ^[1]			Tavaszi túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , Citromos tea ^[12]									
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 71,96 Kcal / 300,79 KJ			Energia: 460,37 Kcal / 1 924,35 KJ			Energia: 245,89 Kcal / 1 027,82 KJ			Energia: 130,08 Kcal / 543,73 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		17,60 g	24,50 g	11,80 g	9,38 g	6,49 g	2,17 g	15,67 g	20,62 g	13,50 g	15,04 g	23,01 g	9,06 g	16,02 g	5,07 g	2,27 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
58,30 g	26,89 g	1,20 g	40,58 g	0,92 g	1,07 g	53,11 g	16,70 g	1,54 g	41,08 g	0,92 g	2,47 g	50,58 g	10,04 g	0,91 g									
1,3,7			1,7,12			1,7			1,12			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Vajkrém magyaros ^[7] , Zsemle ^[1] , TV paprika			Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Gyümölcspüré szívószálás db			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , TV paprika			Actimel ivójoghurt ^[7] , Banán			Natúr joghurt ^[7] , Perec 60 g									
		Energia: 224,04 Kcal / 936,49 KJ			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 308,00 Kcal / 1 287,44 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		5,91 g	6,63 g	4,11 g	3,24 g	7,65 g	3,40 g	7,84 g	7,14 g	2,88 g	5,66 g	1,50 g	1,00 g	12,26 g	11,14 g	5,66 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
34,23 g	2,44 g	0,92 g	34,44 g	9,63 g	0,19 g	26,09 g	0,00 g	1,18 g	65,24 g	5,12 g	0,15 g	49,53 g	9,62 g	0,21 g									
1,7			1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,6,10,(7)			7			7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges tarhonya- leves ^[1,3,9] , Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Sült sonkaszelet, Tk. kenyér ^[1] , Alma			Csontleves eper- levéllel ^[1,9,(3,6,7,10)] , Csirke gyros ^(1,3,6,7,10,11) , Joghurtos öntet ^[7] , Friss vegyes saláta, Steak burgonya			Tefjölös zöldséges karfiolleves ^[1,7,9] , Borsos sertéstokány ^[1] , Bulgur ^[1] , Csemege uborka ^[10]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sokmagos rántott hal ^[1,3,4,(5,6,7,8,11)] , Jázminrizs, Remulade mártás ^[3,7,10]			Magyaros zöldbableves ^[1,3] , Sütőtökös tejszínes penne ^[1,7,(3)] , Reszelt sajt ^[7] , Alma									
		Energia: 709,08 Kcal / 2 963,95 KJ			Energia: 495,08 Kcal / 2 069,43 KJ			Energia: 756,44 Kcal / 3 161,92 KJ			Energia: 1 243,24 Kcal / 5 196,74 KJ			Energia: 760,16 Kcal / 3 177,47 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		45,12 g	27,45 g	8,12 g	35,46 g	8,58 g	1,95 g	34,27 g	28,93 g	9,00 g	38,62 g	63,17 g	10,67 g	29,39 g	16,63 g	5,82 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
104,03 g	2,33 g	3,42 g	66,93 g	0,21 g	3,20 g	91,43 g	3,64 g	0,74 g	127,97 g	32,89 g	1,46 g	125,29 g	5,14 g	0,76 g									
1,3,7,9,10			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7,9,10			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(11)			3,7											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Csicseriborsós snack ^[6,7]			Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Uborka			Nektarin, Baconos kifli ^[1]			Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Rétes klf.									
		Energia: 211,92 Kcal / 885,83 KJ			Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 127,15 Kcal / 531,49 KJ			Energia: 248,21 Kcal / 1 037,52 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		6,53 g	11,44 g	8,87 g	7,59 g	5,95 g	1,62 g	6,86 g	1,41 g	0,25 g	3,70 g	11,85 g	0,00 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							
150,90 g	18,58 g	0,25 g	20,89 g	0,00 g	1,13 g	55,59 g	0,00 g	0,52 g	29,70 g	0,00 g	0,00 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g									
6,7			1,6,7,(9),(10)			1			1,7,(5),(6)			–											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Reszelt csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta ^[10]			Gombapaprikás ^[1,7] , Szarvacska tészta ^[1]			Túrós guba 15* ^[1,7,(12)]			Lecsós csirke friss ⁽¹⁾ , Galuska köret ^[1,3]			Pizza, sajtos ^[1,7] , Gyümölcslé 0,2 l 100%									
		Energia: 482,84 Kcal / 2 018,27 KJ			Energia: 502,06 Kcal / 2 098,61 KJ			Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ			Energia: 991,85 Kcal / 4 145,93 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav							
		20,10 g	22,05 g	2,75 g	23,03 g	11,53 g	2,73 g	13,85 g	9,69 g	5,33 g	46,10 g	44,72 g	12,96 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							
53,72 g	10,43 g	1,09 g	81,59 g	1,60 g	0,65 g	24,02 g	14,86 g	0,22 g	98,99 g	1,23 g	1,63 g	22,60 g	28,00 g	0,01 g									
10			1,7			1,7,(12)			1,3			1,7											