

Heti étlap 2025.10.20. - 2025.10.24., 43. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Citromos tea ^[12] , Jégcsapretek			Kakaó ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Teavaj ^[7]			Tej 3 dl ^[7] , Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , Rozskenyér ^[1,6] , Paradicsom			Tej 3 dl ^[7] , Croissant (csomagos) ^[1,3,7]									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 298,18 Kcal / 1 246,39 Kj			Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 Kj			Energia: 434,55 Kcal / 1 816,42 Kj			Energia: 766,00 Kcal / 3 201,88 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		15,12 g	30,22 g	9,49 g	15,23 g	25,02 g	9,67 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g	18,96 g	13,44 g	6,36 g	34,70 g	15,70 g	13,90 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		42,66 g	15,90 g	2,57 g	48,78 g	10,04 g	2,56 g	56,44 g	18,34 g	0,86 g	58,12 g	18,94 g	2,31 g	106,00 g	17,16 g	2,04 g							
1,7,(3),(6),(12)			1,12			1,3,6,7			1,3,7,10			1,3,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Ropi ^[1,7]			Grízpuding ^[1,7,(3)]			Natúr joghurt ^[7] , Korpás stangli ^[1]			Pizzás csiga ^[1,7,(3,6,12)] , Szőlő			Csicseriborsós snack ^[6,7] , Actimel ivójoghurt ^[7]									
		Energia: 258,00 Kcal / 1 078,44 Kj			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 Kj			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj			Energia: 161,26 Kcal / 674,07 Kj			Energia: 198,92 Kcal / 831,49 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,80 g	6,95 g	4,35 g	2,54 g	3,00 g	0,00 g	11,40 g	5,18 g	2,90 g	7,02 g	26,32 g	6,79 g	4,53 g	7,69 g	6,42 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		38,10 g	9,70 g	2,18 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g	39,02 g	9,20 g	1,04 g	65,06 g	0,00 g	2,28 g	157,20 g	14,50 g	0,20 g							
1,7			1,7,(3)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			6,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Gulyásleves ^[1,3,9] , Tejberisz + kakaószórás ^[6,7] , Körte			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Cornflakes csirkemell ^[1,3,(5,7,8)] , Burgonyapüré ^[7] , Csemege uborka ^[10]			Zöldséges brokkoli- leves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Paradicsomos halas penne ^[1,4,(3)] , Reszelt sajt ^[7]			Paprikás burgonya ^(1,6,7) , Céklasaláta ^[10] , Fánk töltött												
		Energia: 970,21 Kcal / 4 055,48 Kj			Energia: 648,70 Kcal / 2 711,57 Kj			Energia: 672,49 Kcal / 2 811,01 Kj			Energia: 720,61 Kcal / 3 012,15 Kj												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		29,93 g	23,92 g	8,42 g	41,61 g	12,82 g	4,45 g	39,12 g	17,57 g	6,32 g	29,41 g	35,43 g	10,79 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		159,23 g	41,15 g	0,71 g	90,41 g	32,04 g	0,96 g	87,45 g	4,40 g	1,08 g	77,43 g	10,27 g	3,68 g										
1,3,6,7,9			1,3,7,10,(5),(8)			1,4,7,9,(3),(6),(10)			10,(1),(6),(7)														
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , TV paprika			Vajkrém zöldfűszeres ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , TV paprika			Búrkifli ^[1,3,7,(8)] , Alma			Gyümölcscrizs ^[3,7]												
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj			Energia: 17,27 Kcal / 72,19 Kj			Energia: 412,53 Kcal / 1 724,38 Kj			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		7,65 g	6,01 g	1,62 g	5,49 g	2,19 g	0,73 g	8,98 g	8,70 g	2,80 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		21,28 g	0,00 g	1,12 g	25,91 g	0,00 g	0,58 g	69,50 g	7,33 g	0,82 g	37,40 g	0,84 g	0,46 g										
1,6,7,(9),(10)			1,6,7			1,3,7,(8)			3,7														
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Bakonyi húsgolyó csirke ^[1,3,7,(6,8,11)] , Tarhonya köret ^[1,3]			Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Sertéspörkölt, Kovászos kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Párizsi marha ^[6] , Ráma Margarin, Korpás kenyér ^[1] , Uborka, Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Trappista sajt szeletelt ^[7] , Lilahagyma, Császárszemle ^[1]												
		Energia: 717,75 Kcal / 3 000,20 Kj			Energia: 548,86 Kcal / 2 294,23 Kj			Energia: 517,73 Kcal / 2 164,11 Kj			Energia: 313,30 Kcal / 1 309,59 Kj												
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv										
		44,37 g	21,17 g	4,76 g	27,88 g	21,81 g	6,58 g	15,06 g	20,64 g	10,48 g	10,11 g	6,06 g	2,09 g										
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só										
		93,13 g	1,14 g	0,85 g	65,25 g	1,82 g	1,04 g	65,19 g	13,62 g	2,33 g	53,72 g	0,92 g	0,29 g										
1,3,7,(6),(8),(11)			1,7			1,6,7,12,(5),(8)			1,7,12														