

Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31., 44. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pizzás csavart rúd 100 g ^[1,7]			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[1,(5,6,7,8)]			Gyümölcstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Korpás kenyér ^[1]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Csemege szalámi, Uborka			Citromos tea ^[12] , Csemege karaj ^[1,6,7] , Ráma Margarin, Rozskenyér ^[1,6] , Jégcsapretek									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 277,56 Kcal / 1 160,20 KJ			Energia: 310,30 Kcal / 1 297,05 KJ			Energia: 355,99 Kcal / 1 488,04 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		21,40 g	8,00 g	8,17 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	8,05 g	6,31 g	2,59 g	16,99 g	30,03 g	11,76 g	17,64 g	5,38 g	1,47 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
64,23 g	15,90 g	2,86 g	46,30 g	33,00 g	0,51 g	45,23 g	3,39 g	1,33 g	39,50 g	0,92 g	2,96 g	56,65 g	13,08 g	2,53 g									
1,7			1,7,(5),(6),(8)			1,7,12			1,12			1,6,12,(7)											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt ^[7] , Ropi ^[1,7]			Perc 60 g, Actimel ivójoghurt ^[7]			Baromfi párizsi, Ráma Margarin, Uborka, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)]			Gyümölcsjoghurt ^[7] , Korpás kifli ^[1]			Ráma Margarin, Kifli ^[1,7] , Paradicsom									
		Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 150,00 Kcal / 627,00 KJ			Energia: 176,33 Kcal / 737,06 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,48 g	5,90 g	3,70 g	10,58 g	8,44 g	3,86 g	8,79 g	7,28 g	2,01 g	9,88 g	4,51 g	2,74 g	3,98 g	5,07 g	1,52 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
39,12 g	9,70 g	2,24 g	54,81 g	5,54 g	0,10 g	26,09 g	0,15 g	1,29 g	45,64 g	16,73 g	0,72 g	27,92 g	0,13 g	0,60 g									
1,7			7			1,6,(7)			1,7			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves ^[1,3,9] , Piskóta tekercs db ^[1,3,(6,8)] , Alma, Tk. kenyér ^[1]			Csontleves cérnametélt ^[1,9,(6)] , Almamártás ^[1,7] , Főtt burgonya ½, Grillezett csirkemell ^[1,3,6,7,10,11]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Sült sonkaszlet, Tk. kenyér ^[1]			Karfiolkrémleves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Milánói tészta húsos sajttal ^[1,7] , Banán			Zöldségleves ^[9,(1,3,6,7,10)] , Görög húsgombóc ^[1,3,(6,7,8,11)] , JáZminrizs, Tzatziki saláta ^[7]									
		Energia: 639,77 Kcal / 2 674,24 KJ			Energia: 583,04 Kcal / 2 437,11 KJ			Energia: 463,61 Kcal / 1 937,89 KJ			Energia: 736,33 Kcal / 3 077,86 KJ			Energia: 744,22 Kcal / 3 110,84 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		25,09 g	30,39 g	11,03 g	32,08 g	11,57 g	2,31 g	32,82 g	19,75 g	6,76 g	27,79 g	19,93 g	9,07 g	42,21 g	16,95 g	4,28 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
102,44 g	16,05 g	1,12 g	83,73 g	39,59 g	3,17 g	85,29 g	29,16 g	3,29 g	107,33 g	5,08 g	0,48 g	102,43 g	1,32 g	1,15 g									
1,3,9,(6),(8)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7			1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Vajkrém magyaros ^[7] , Zsemle ^[1] , Uborka			Kefir db ^[7] , Korpás stangli ^[1]			Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , Pritamin/kaliforniai, Sajtos stangli ^[1,3,7]			Rétes klf., Alma									
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 221,69 Kcal / 926,66 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 204,62 Kcal / 855,31 KJ			Energia: 478,91 Kcal / 2 001,84 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		8,72 g	6,16 g	1,63 g	5,85 g	6,57 g	4,11 g	11,72 g	6,23 g	3,55 g	8,40 g	8,84 g	4,23 g	5,82 g	21,20 g	0,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
26,14 g	0,32 g	1,24 g	33,84 g	2,44 g	0,93 g	38,00 g	9,20 g	0,98 g	22,50 g	0,00 g	1,36 g	60,10 g	0,00 g	0,02 g									
1,6,7,(9),(10)			1,7			1,7			1,3,6,7,10			–											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea ^[12] , Hot dog ^[1,10]			Lecsó tojással ^[3,(1)] , Kovászos kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Sajtos pizza ^[1,7] , Csokiszelet ^[7,(5)]			Csibefasírt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Zsemle ^[1] , Csemege uborka ^[10] , Gyümölcstea ^[12]			Lőncs ^[1,6,7] , Ráma Margarin, Kovászos kenyér ^[1] , Tejszelet ^[1,7,(3,6)] , TV paprika									
		Energia: 401,38 Kcal / 1 677,77 KJ			Energia: 408,51 Kcal / 1 707,57 KJ			Energia: 46,93 Kcal / 196,17 KJ			Energia: 834,39 Kcal / 3 487,75 KJ			Energia: 561,03 Kcal / 2 345,11 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		34,63 g	28,88 g	11,48 g	13,56 g	4,57 g	0,90 g	0,66 g	2,33 g	1,36 g	41,71 g	24,30 g	4,12 g	16,63 g	23,55 g	9,87 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
134,07 g	18,94 g	6,58 g	76,03 g	0,00 g	1,93 g	13,57 g	13,47 g	0,02 g	107,61 g	7,04 g	2,88 g	68,56 g	0,00 g	3,23 g									
1,10,12			1,3			1,7,12,(5)			1,3,10,12,(6),(7),(8),(11)			1,7,(3),(6)											