

Heti étlap 2025.11.03. - 2025.11.07., 45. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Citromos tea ^[12] , Körített túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom			Gyümölcs tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Tk. kenyér ^[1]			Tej 3 dl ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7]			Gyümölcs tea ^[12] , Tojáskrém ^[3,7,10] , Burgonyás kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 130,89 Kcal / 547,12 KJ			Energia: 342,72 Kcal / 1 432,57 KJ			Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 KJ			Energia: 355,48 Kcal / 1 485,91 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	12,76 g	5,86 g	3,20 g	22,31 g	27,47 g	10,98 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	10,32 g	15,70 g	8,98 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
57,20 g			16,68 g	1,50 g	52,79 g	11,47 g	1,51 g	47,62 g	8,12 g	3,87 g	70,60 g	31,92 g	1,10 g	42,36 g	1,53 g	1,30 g							
1,7			1,7,12			1,12			1,3,6,7			1,3,7,10,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, TV paprika, Sertés párizsi ^[6] , Tk. zsemle ^[1]			Szilva, Pizzás csiga ^[1,7,(3,6,12)]			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Uborka			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , Jégcsapretek			Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] , Actimel ivójoghurt ^[7]									
		Energia: 93,18 Kcal / 389,49 KJ			Energia: 85,35 Kcal / 356,76 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 71,13 Kcal / 297,32 KJ			Energia: 216,00 Kcal / 902,88 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		9,02 g	8,86 g	3,13 g	7,26 g	25,72 g	6,79 g	12,45 g	10,63 g	5,74 g	7,81 g	7,08 g	2,89 g	6,40 g	6,50 g	2,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
25,75 g			0,32 g	1,21 g	47,22 g	0,00 g	2,29 g	20,47 g	0,00 g	0,53 g	25,98 g	0,00 g	1,19 g	31,00 g	9,17 g	0,20 g							
1,6			1,7,(3),(6),(12)			1			1,6,10,(7)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Húsgombóc-leves ^[1,3,9,(6,7,8,10,11)] , Metélt tésztaköret ^[1,(3)] , Mákos szórat, Alma, Tk. kenyér ^[1]			Daragaluska leves ^[1,3,9,(6,7,10)] , Magyaros tökfőzelék ^[1,7] , Harcsafasírt ^[1,3,4,(6,7,8,11)] , Tk. kenyér ^[1]			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Édes-savanyú csirkeragu ^[1,6,(3,7,9,10,12)] , Kuszkusz ^[1,(5,6,8,11)]			Sárgaborsó leves ^[1] , Lecsós sertésszelet ^[1] , Főtt burgonya, Tejszelet ^[1,7,(3,6)]			Zellerkrémleves ^[7,9] , Kenyérkocka ^[1] , Rántott sajt ^[1,3,7] , Jázminrizs, Majonézes kukoricasaláta ^[3,7,10]									
		Energia: 814,61 Kcal / 3 405,07 KJ			Energia: 244,15 Kcal / 1 020,55 KJ			Energia: 527,86 Kcal / 2 206,45 KJ			Energia: 752,98 Kcal / 3 147,46 KJ			Energia: 1 167,46 Kcal / 4 879,98 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		33,22 g	23,27 g	4,12 g	12,90 g	12,68 g	6,89 g	34,87 g	10,81 g	1,39 g	35,41 g	46,92 g	9,58 g	35,85 g	45,23 g	16,43 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
147,12 g			22,23 g	1,22 g	54,57 g	4,86 g	1,58 g	71,42 g	6,19 g	1,73 g	96,42 g	2,43 g	1,33 g	156,35 g	9,45 g	3,70 g							
1,3,9,(6),(7),(8),(10),(11)			1,3,4,7,9,(6),(8),(10),(11)			1,3,6,(5),(7),(8),(9),(10),(11),(12)			1,7,(3),(6)			1,3,7,9,10											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Sajtos stangli ^[1,3,7]			Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Jégcsapretek			Ívójoghurt db ^[7,(1)] , Ropi ^[1,7]			Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)] , Natúr joghurt ^[7]			Grízpuding ^[1,7,(3)]									
		Energia: 218,46 Kcal / 913,16 KJ			Energia: 67,53 Kcal / 282,28 KJ			Energia: 334,11 Kcal / 1 396,58 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		10,47 g	7,85 g	4,94 g	7,62 g	5,95 g	1,63 g	10,59 g	7,49 g	4,03 g	7,56 g	20,57 g	7,27 g	2,54 g	3,00 g	0,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
26,15 g			9,20 g	0,91 g	21,17 g	0,00 g	1,13 g	54,85 g	22,95 g	2,52 g	23,58 g	9,20 g	1,20 g	12,04 g	0,00 g	0,02 g							
1,3,7			1,6,7,(9),(10)			1,7			1,7,(6),(12)			1,7,(3)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Májas hurka ^[1] , Hagymás törtburgonya, Kovászos uborka ^[1]			Pincepörkölt ^[1] , Céklasaláta ^[10]			Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Barnarizs, Tartármártás ^[3,7,10]			Vaníliás puliszka fahéjjal ^[7]			Kakaó szívószálás ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Ráma Margarin									
		Energia: 702,40 Kcal / 2 936,03 KJ			Energia: 641,09 Kcal / 2 679,76 KJ			Energia: 903,48 Kcal / 3 776,55 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 483,00 Kcal / 2 018,94 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		27,33 g	13,86 g	4,60 g	24,15 g	25,05 g	7,61 g	16,44 g	41,57 g	8,35 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	13,72 g	12,40 g	6,20 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
76,55 g			2,85 g	5,72 g	81,32 g	10,43 g	1,19 g	108,78 g	2,94 g	2,21 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	78,83 g	30,43 g	1,14 g							
1			10,(1)			1,3,7,10,(4),(6)			7			1,3,6,7											