

Heti étlap 2025.10.13. - 2025.10.19., 42. 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] , Lilahagyma, Zsemle ^[1]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Uborka, Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]			Tej 3 dl ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7]			Gyümölcstea ^[12] , Borzás kenyér ^[1,7] , Paradicsom			Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Gyümölcstea ^[12] , Tojásrántotta ^[3] , Kovászos kenyér ^[1]		
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 440,72 Kcal / 1 842,21 KJ			Energia: 294,70 Kcal / 1 231,85 KJ			Energia: 457,00 Kcal / 1 910,26 KJ			Energia: 103,53 Kcal / 432,76 KJ			Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 386,81 Kcal / 1 616,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	13,41 g	5,91 g	3,54 g	10,74 g	10,02 g	2,80 g	17,00 g	11,90 g	6,10 g	17,08 g	6,40 g	3,36 g	17,30 g	24,80 g	13,10 g	17,77 g	13,31 g	3,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,20 g	16,68 g	1,50 g	80,43 g	15,15 g	2,03 g	39,70 g	0,92 g	2,11 g	70,60 g	31,92 g	1,10 g	40,50 g	1,43 g	1,39 g	64,20 g	16,26 g	2,00 g	46,71 g	0,92 g	1,52 g		
1,7			1,7,12			1,6,7,12,(9),(10)			1,3,6,7			1,7,12			1,3,7			1,3,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	TV paprika, Tk. zsemle ^[1] , Vajkrém zöldfűszeres ^[7]			Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)] , Banán			Miniméz 25 g. *, Kifli ^[1,7]			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Uborka, Kenőmájás Gyulai ^[6,10]			Natúr joghurt ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]			Actimel ivójoghurt ^[7] , Baconos kifli ^[1]			Csicseriborsós snack ^[6,7] , Kefir db ^[7]		
		Energia: 17,27 Kcal / 72,19 KJ			Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 KJ			Energia: 231,91 Kcal / 969,38 KJ			Energia: 70,43 Kcal / 294,40 KJ			Energia: 224,40 Kcal / 937,99 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 211,92 Kcal / 885,83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,78 g	2,06 g	0,65 g	8,81 g	25,72 g	6,79 g	3,77 g	1,01 g	0,31 g	7,78 g	7,08 g	2,88 g	8,08 g	9,20 g	3,80 g	7,50 g	1,85 g	1,13 g	6,53 g	11,44 g	8,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,24 g	0,32 g	0,56 g	84,52 g	0,00 g	2,32 g	50,96 g	24,43 g	0,45 g	28,70 g	0,00 g	1,19 g	25,72 g	13,25 g	0,31 g	40,50 g	5,12 g	0,61 g	150,90 g	18,58 g	0,25 g		
1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,6,10,(7)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7			6,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Kassai burgonyaleves ^[1,7,9] , Piskótakocka ^[1,3,6,7] , Csokoládé öntet ^[7,(1,12)] , Alma			Tavaszi zöldségleves ^[1,9,(6)] , Húsgombóc ^[3] , Paradicsom mártás ^[1,9] , Főtt burgonya ½			Májgaluska leves ^[1,3,9] , Székelykáposzta ^[7,(1,12)] , Tk. kenyér ^[1]			Meggyleves ^[7,(1,12)] , Sajtos tejfölös csirkemell ^[7] , Mexikói rizs			Zöldséges fejtett bableves ^[1,9] , Parajfőzelék ^[1,7] , Főtt tojás ^[3] , Rozskenyér ^[1,6] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Tárkonyos csirkeraguleves ^[1,7,(9)] , Darásmetélt, Barackíz ^[1,(3)] , Alma			Sárgaborsókrém-leves ^[7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Palermói csirke ^[7] , Petrezselymes rizs, Ischler/Linzer ^[1,3,7]		
		Energia: 1 000,79 Kcal / 4 183,30 KJ			Energia: 718,17 Kcal / 3 001,95 KJ			Energia: 626,34 Kcal / 2 618,10 KJ			Energia: 930,52 Kcal / 3 889,57 KJ			Energia: 752,70 Kcal / 3 146,29 KJ			Energia: 664,93 Kcal / 2 779,41 KJ			Energia: 785,00 Kcal / 3 281,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,07 g	37,46 g	7,44 g	30,45 g	26,25 g	7,63 g	43,28 g	37,61 g	14,27 g	50,82 g	30,40 g	12,29 g	28,17 g	28,92 g	9,10 g	26,26 g	14,87 g	3,55 g	49,52 g	20,55 g	7,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,70 g	58,45 g	1,21 g	85,52 g	12,52 g	0,59 g	59,31 g	0,87 g	3,88 g	110,57 g	30,25 g	1,38 g	84,26 g	10,07 g	1,65 g	101,19 g	15,33 g	0,50 g	143,17 g	17,35 g	0,70 g		
1,3,6,7,9,(12)			1,3,9,(6)			1,3,7,9,(12)			7,(1),(12)			1,3,6,7,9,(5),(8)			1,7,(3),(9)			1,3,7				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ropi ^[1,7] , Gyümölcspüré szívószálás db			Natúr joghurt ^[7] , Korpás stangli ^[1]			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Körte, Zsemle ^[1]			Pogácsa klf. ^[1,3,7] , Alma			Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)] , Banán			Almás pite ^[1,3,(7)]			Császárszemle ^[1] , Lilahagyma, Szárnyas májkrém GM		
		Energia: 168,00 Kcal / 702,24 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 277,35 Kcal / 1 159,32 KJ			Energia: 485,58 Kcal / 2 029,72 KJ			Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 KJ			Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 KJ			Energia: 557,13 Kcal / 2 328,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,44 g	2,03 g	0,90 g	11,40 g	5,18 g	2,90 g	12,73 g	11,12 g	5,89 g	8,80 g	20,30 g	10,40 g	6,07 g	16,37 g	4,47 g	2,40 g	12,50 g	3,05 g	15,95 g	42,19 g	15,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,00 g	0,50 g	2,04 g	39,02 g	9,20 g	1,04 g	56,67 g	1,84 g	0,74 g	64,40 g	0,36 g	1,72 g	72,52 g	0,00 g	1,04 g	37,10 g	0,00 g	0,00 g	28,30 g	0,00 g	1,95 g		
1,7			1,7			1			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,3,(7)			1				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Lecsó darálthúsos friss ^[1] , Galuska köret ^[1,3]			Parajos sajtkrémes nudli ^[1,7]			Tejbedara kakaószórás ^[1,6,7]			Paprikás burgonya ^[1,6,7] , Céklasaláta ^[10]			Kakaó szívószálás ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Ráma Margarin			Citromos tea ^[12] , Sertés sonka, Ráma Margarin, Rozskenyér ^[1,6] , Jégcsapretek			Citromos tea ^[12] , Gyulai szárazkolbász, Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Tejszelet ^[1,7,(3,6)]		
		Energia: 842,02 Kcal / 3 519,64 KJ			Energia: 602,72 Kcal / 2 519,37 KJ			Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 KJ			Energia: 720,61 Kcal / 3 012,15 KJ			Energia: 501,00 Kcal / 2 094,18 KJ			Energia: 349,48 Kcal / 1 460,83 KJ			Energia: 374,53 Kcal / 1 565,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,36 g	34,47 g	9,56 g	15,00 g	15,16 g	7,32 g	13,34 g	6,38 g	3,67 g	29,41 g	35,43 g	10,79 g	13,73 g	14,40 g	6,80 g	12,04 g	6,38 g	2,31 g	18,58 g	27,98 g	12,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,55 g	1,19 g	0,61 g	70,63 g	1,08 g	2,45 g	47,63 g	19,65 g	0,48 g	77,43 g	10,27 g	3,68 g	78,86 g	30,43 g	1,22 g	56,05 g	13,08 g	2,48 g	57,48 g	10,28 g	2,47 g		
1,3			1,7			1,6,7			10,(1),(6),(7)			1,3,6,7			1,6,12			1,7,12,(3),(6)				