

Heti étlap 2025.11.10. - 2025.11.14., 46. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Citromos tea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Jégcsapretek			Zabkása ^[7,(1)]			Gyümölcsstea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, Jégcsapretek			Tej 3 dl ^[7] , Céklakrém ^[7] , Korpás kenyér ^[1] , Jégcsapretek								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 108,58 Kcal / 453,86 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 257,67 Kcal / 1 077,06 KJ			Energia: 499,54 Kcal / 2 088,08 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	9,53 g	6,44 g	2,17 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	15,13 g	25,02 g	9,67 g	16,93 g	20,98 g	13,99 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
43,50 g			15,90 g	0,30 g	49,01 g	10,04 g	1,08 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	39,67 g	0,92 g	2,56 g	59,84 g	19,17 g	1,66 g						
1,7,(5),(6)			1,7,12			7,(1)			1,12			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Vajkrém zöldfűszeres ^[7] , Korpás zsemle ^[1] , TV paprika			Kefir db ^[7] , Banán			Korpás zsemle ^[1] , Uborka, Kenőmájas Gyulai ^[6,10]			Ropi ^[1,7] , Alma			Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Miniméz 25 g*								
		Energia: 17,27 Kcal / 72,19 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 70,43 Kcal / 294,40 KJ			Energia: 248,01 Kcal / 1 036,68 KJ			Energia: 269,51 Kcal / 1 126,55 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		4,71 g	1,91 g	0,64 g	8,05 g	5,25 g	3,45 g	7,00 g	6,80 g	2,79 g	5,92 g	1,70 g	0,90 g	4,19 g	2,54 g	0,81 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
20,38 g			0,00 g	0,44 g	66,20 g	9,20 g	0,21 g	20,17 g	0,00 g	1,05 g	48,50 g	0,50 g	2,05 g	56,46 g	26,14 g	0,74 g						
1,7			7			1,6,10			1,7			1										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lebbencsleves ^[1,(3)] , Zöldbabfőzelék ^[1,7] , Sertéspörkölt, Tk. kenyér ^[1] , Alma			Paradicsom leves betűtészta ^[1,3,9] , Ludaskása ^[9] , Csemege uborka ^[10]			Francia hagymaleves ^[1,7] , Kenyérkocka ^[1] , Paprikás burgonya gazdagon, Céklasaláta ^[10]			Dubarry csirkemell ^[1,7] , Bulgur ^[1] , Gyümölcslé 0,2 l 100%			Magyaros karalábé leves vajgaluskával ^[1,3,7] , Parajos penne ^[1,7,(3)] , Reszelt sajt füstölt ^[7] , Mandarin								
		Energia: 603,92 Kcal / 2 524,39 KJ			Energia: 892,23 Kcal / 3 729,52 KJ			Energia: 836,57 Kcal / 3 496,86 KJ			Energia: 918,32 Kcal / 3 838,58 KJ			Energia: 848,01 Kcal / 3 544,68 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		28,49 g	32,68 g	8,27 g	32,15 g	39,16 g	11,09 g	28,04 g	42,75 g	11,65 g	45,89 g	31,33 g	12,86 g	32,11 g	25,37 g	9,64 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
83,99 g			7,95 g	1,17 g	106,79 g	19,58 g	0,88 g	97,47 g	13,64 g	2,95 g	110,47 g	31,69 g	0,50 g	119,51 g	4,91 g	1,36 g						
1,7,(3)			1,3,9,10			1,7,10			1,7			1,3,7										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Grízpuding ^[1,7,(3)]			Ráma Margarin, Császárzsemle ^[1] , Párizsi baromfi, Uborka			Mandarin, Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)]			Korpás stangli ^[1] , Paradicsom, Kockasajt ^[7]			Gyümölcspüré szívószálas db, Perec 60 g								
		Energia: 85,71 Kcal / 358,27 KJ			Energia: 195,74 Kcal / 818,19 KJ			Energia: 93,77 Kcal / 391,96 KJ			Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		2,54 g	3,00 g	0,00 g	7,88 g	6,69 g	1,86 g	4,48 g	16,97 g	4,47 g	9,32 g	3,67 g	1,79 g	8,22 g	7,27 g	2,86 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
12,04 g			0,00 g	0,00 g	26,22 g	0,15 g	0,71 g	36,46 g	0,00 g	1,00 g	34,24 g	0,40 g	1,13 g	52,41 g	0,42 g	0,01 g						
1,7,(3)			1			1,7,(6),(12)			1			–										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Mézes mustáros csirkeragu ^[1,10] , Kuszkusz ^[1,(5,6,8,11)]			Tejbedara kakaósórás ^[1,6,7]			Sajtos makaróni füstölt sajttal ^[1,7,(6)]			Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Tojásrántotta ^[3] , Rozskenyér ^[1,6]			Citromos tea ^[12] , Sajtos pizza ^[1,7]								
		Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 KJ			Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 KJ			Energia: 964,22 Kcal / 4 030,44 KJ			Energia: 710,36 Kcal / 2 969,30 KJ			Energia: 46,93 Kcal / 196,17 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		30,34 g	6,72 g	0,67 g	13,34 g	6,38 g	3,67 g	36,54 g	27,06 g	12,45 g	34,17 g	20,95 g	4,72 g	0,15 g	0,00 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
58,11 g			6,54 g	0,72 g	47,63 g	19,65 g	0,48 g	141,61 g	1,48 g	1,32 g	93,53 g	22,55 g	1,18 g	10,04 g	10,04 g	0,00 g						
1,10,(5),(6),(8),(11)			1,6,7			1,7,(6)			1,3,6,7,(9)			1,7,12										