

Heti étlap 2025.11.24. - 2025.11.28., 48. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Citromos tea ^[12] , Borzas kenyér ^[1,7] , Jégcsapretek			Gyümölcsstea ^[12] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Uborka, Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]			Tej 3 dl ^[7] , Túrós táska ^[1,3,7]			Gyümölcsstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom									
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 138,74 Kcal / 579,93 KJ			Energia: 294,70 Kcal / 1 231,85 KJ			Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 35,96 Kcal / 150,31 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	17,12 g	6,34 g	3,35 g	10,74 g	10,02 g	2,80 g	17,60 g	24,50 g	11,80 g	9,35 g	2,49 g	0,97 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
64,20 g			16,26 g	2,00 g	48,66 g	10,55 g	1,40 g	39,70 g	0,92 g	2,11 g	58,30 g	26,89 g	1,20 g	40,52 g	0,92 g	0,91 g							
1,3,7			1,7,12			1,6,7,12,(9),(10)			1,3,7			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Körített túró ^[7] , TV paprika			Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)] , Alma			Miniméz 25 g. *, Kifli ^[1,7] , Mini margarin db			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Vajkrém zöldfűszeres ^[7] , TV paprika			Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] , Kefir db ^[7]									
		Energia: 62,28 Kcal / 260,33 KJ			Energia: 69,58 Kcal / 290,84 KJ			Energia: 263,91 Kcal / 1 103,14 KJ			Energia: 17,27 Kcal / 72,19 KJ			Energia: 229,00 Kcal / 957,22 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,01 g	4,59 g	2,49 g	6,62 g	25,72 g	6,79 g	3,77 g	4,51 g	1,01 g	5,49 g	2,19 g	0,73 g	8,40 g	10,25 g	4,45 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
28,58 g			1,07 g	1,12 g	42,86 g	0,00 g	2,29 g	50,96 g	24,43 g	0,45 g	25,91 g	0,00 g	0,58 g	24,70 g	13,25 g	0,25 g							
1,6,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,6,7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges brokkolileves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Milánói szósz, Tk. Spagetti ^[1] , Reszelt sajt ^[7]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sült csirkecomb ^[1,3,6,7,10,11] , Vajas törtburgonya ^[7] , Csemege uborka ^[10]			Sütőtök krém-leves ^[1,7] , Pírtott tökmag ^(5,8,11) , Bácskai rizshús, Céklasaláta ^[10]			Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Kelkáposzta főzelék ^[1] , Zabpelyhes vagdalt ^[1,3,(5,6,7,8,11)] , Tk. kenyér ^[1]			Lencseleves zöldséggel ^[1,7,9,10] , Mákos guba ^[1,7] , Vaníliásodó ^[7,(1,12)] , Alma									
		Energia: 477,30 Kcal / 1 995,11 KJ			Energia: 744,79 Kcal / 3 113,22 KJ			Energia: 764,86 Kcal / 3 197,11 KJ			Energia: 440,75 Kcal / 1 842,34 KJ			Energia: 1 078,66 Kcal / 4 508,80 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		30,21 g	24,65 g	9,45 g	52,48 g	21,96 g	8,84 g	29,25 g	27,00 g	8,28 g	28,22 g	14,30 g	4,46 g	40,53 g	15,92 g	5,48 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
33,24 g			11,22 g	3,26 g	82,62 g	29,39 g	3,83 g	108,43 g	11,78 g	0,86 g	77,44 g	1,79 g	1,29 g	189,52 g	54,02 g	0,73 g							
1,7,9,(3),(6),(10)			7,10,(1),(3),(6),(11)			1,7,10,(5),(8),(11)			1,3,9,(5),(6),(7),(8),(11)			1,7,9,10,(12)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Almás pite ^[1,3,(7)]			Natúr joghurt ^[7] , Csicseriborsós snack ^[6,7]			Körte, Tk. zsemle ^[1] , Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , Pritamin/kaliforniai			Körte, Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)]			Almapüré, Pizzás kifli 50 g ^[1]									
		Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 KJ			Energia: 207,32 Kcal / 866,60 KJ			Energia: 198,05 Kcal / 827,85 KJ			Energia: 121,89 Kcal / 509,50 KJ			Energia: 3 630,44 Kcal / 15 175,24 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		2,40 g	12,50 g	3,05 g	6,21 g	10,39 g	8,22 g	8,99 g	7,70 g	2,81 g	4,00 g	17,06 g	4,47 g	131,26 g	23,73 g	3,81 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
37,10 g			0,00 g	0,00 g	151,92 g	18,58 g	0,31 g	53,93 g	0,32 g	1,17 g	44,46 g	0,00 g	1,00 g	717,97 g	22,60 g	0,01 g							
1,3,(7)			6,7			1,6,10			1,7,(6),(12)			1											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Grill csirkemell szendvics ^[1,(3,6,7,10,11)] , Citromos tea ^[12]			Gombapaprikás ^[1,7] , Galuska köret mirelit ^[1,3]			Tejbedara kakaószerás ^[1,6,7]			Penne arrabiata ^[1,7,(3)]			Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Tej szívószálas ^[7]									
		Energia: 501,71 Kcal / 2 097,15 KJ			Energia: 529,44 Kcal / 2 213,06 KJ			Energia: 306,26 Kcal / 1 280,17 KJ			Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ			Energia: 713,07 Kcal / 2 980,63 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		39,79 g	2,70 g	0,77 g	24,42 g	11,81 g	2,50 g	13,34 g	6,38 g	3,67 g	24,02 g	13,49 g	5,99 g	13,06 g	42,93 g	14,48 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
75,95 g			13,72 g	2,53 g	83,92 g	0,50 g	0,44 g	47,63 g	19,65 g	0,48 g	75,83 g	11,22 g	0,86 g	67,81 g	10,60 g	1,74 g							
1,12,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,7			1,6,7			1,7,(3)			1,7											