

Heti étlap 2025.12.01. - 2025.12.05., 49. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Gyümölcstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom			Tej 3 dl ^[7] , Fatörzs kifli ^[1,3,7]			Gyümölcstea ^[12] , Kukoricás kenyér ^[1] , TV paprika, Ráma Margarin, Csemege szalámi			Tej 3 dl ^[7] , Kifli ^[1,7] , Teavaj ^[7] , Paradicsom								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 71,96 Kcal / 300,79 KJ			Energia: 269,01 Kcal / 1 124,46 KJ			Energia: 512,18 Kcal / 2 140,91 KJ			Energia: 552,88 Kcal / 2 311,04 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	9,38 g	6,49 g	2,17 g	12,91 g	7,72 g	4,02 g	16,51 g	30,34 g	11,96 g	17,08 g	22,60 g	14,74 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	40,58 g	0,92 g	1,07 g	37,04 g	21,63 g	0,62 g	42,77 g	0,92 g	3,76 g	68,78 g	16,26 g	1,20 g						
		1,7,(5),(6)			1,7,12			1,3,7			1,12			1,7								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , TV paprika			Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Actimel ivójoghurt ^[7]			Korpás zsemle ^[1] , Sajtkrém natúr ^[7] , Jégcsapretek			Actimel ivójoghurt ^[7] , Kifli ^[1,7]			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Kefir db ^[7]								
		Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 257,40 Kcal / 1 075,93 KJ			Energia: 58,83 Kcal / 245,91 KJ			Energia: 210,76 Kcal / 880,98 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		7,84 g	7,14 g	2,88 g	5,60 g	8,82 g	4,40 g	7,09 g	4,85 g	2,77 g	6,45 g	2,51 g	1,31 g	7,88 g	21,62 g	7,92 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		26,09 g	0,00 g	1,18 g	36,84 g	14,75 g	0,28 g	21,92 g	0,60 g	0,66 g	38,66 g	5,25 g	0,54 g	22,56 g	9,20 g	1,14 g						
		1,6,10,(7)			1,7,(3),(5),(6),(8)			1,7			1,7			1,7,(6),(12)								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csontleves cérnametél ^[1,9,(6)] , Székelykáposzta ^[7,(1,12)] , Tk. kenyér ^[1]			Vöröslencse krémleves ^[7] , Gyömbéres csirkecsík ^[1,6,(3,7,9,10)] , Petrezselymes rizs, Mandarin			Erdei gyümölcs-leves ^[7,(1,12)] , Rakott burgonya gazdagon ^[1,3,6,7,(9,10)] , Csemege uborka ^[10]			Zöldséges karfiolleves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Tejszínes halas penne ^[1,4,7,(3)] , Reszelt sajt ^[7] , Körte			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott sajt ^[1,3,7] , Jázminrizs, Tartármártás ^[3,7,10] , Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)] , Mandarin								
		Energia: 598,06 Kcal / 2 499,89 KJ			Energia: 985,53 Kcal / 4 119,52 KJ			Energia: 1 593,18 Kcal / 6 659,49 KJ			Energia: 826,59 Kcal / 3 455,15 KJ			Energia: 1 438,01 Kcal / 6 010,88 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		38,61 g	38,31 g	14,40 g	51,74 g	21,66 g	5,11 g	46,89 g	89,75 g	31,77 g	40,91 g	20,90 g	8,81 g	33,86 g	64,45 g	23,41 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		55,92 g	0,75 g	3,91 g	144,47 g	1,71 g	2,11 g	149,52 g	34,,51 g	4,25 g	115,72 g	3,84 g	1,17 g	176,27 g	44,43 g	2,34 g						
		1,7,9,(6),(12)			1,6,7,(3),(9),(10)			1,3,6,7,10,(9),(12)			1,4,7,9,(3),(6),(10)			1,3,6,7,10,(5),(8)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]			Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Uborka			Puding ^[7] , Alma			Vajkrém magyaros ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Uborka			Sajtos pizza sajtos ^[1,7]								
		Energia: 229,00 Kcal / 957,22 KJ			Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 203,58 Kcal / 850,96 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 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						
		8,40 g	10,25 g	4,45 g	7,59 g	5,95 g	1,62 g	4,60 g	3,80 g	2,60 g	7,14 g	6,80 g	3,97 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		24,70 g	13,25 g	0,25 g	20,89 g	0,00 g	1,13 g	35,40 g	19,50 g	0,20 g	25,99 g	0,92 g	0,84 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g						
		1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,6,7,(9),(10)			7			1,7			1,7								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Halrudacska ^[1,3,4] , Burgonyapüré ^[7] , Céklasaláta ^[10]			Píritott burgonya, Parajfőzelék fél ^[1,7] , Tojásrántotta ^[3]			Tarhonyáshús csirke ^[1,3] , Vitaminsaláta (csalamádé) ^[12]			Csibefasírt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Friss vegyes saláta, Zsemle ^[1]			Citromos tea ^[12] , Tepertőkrém ^[7,10] , Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]								
		Energia: 706,62 Kcal / 2 953,67 KJ			Energia: 575,02 Kcal / 2 403,58 KJ			Energia: 401,92 Kcal / 1 680,03 KJ			Energia: 856,34 Kcal / 3 579,50 KJ			Energia: 672,71 Kcal / 2 811,93 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		29,72 g	19,81 g	3,49 g	24,60 g	22,98 g	4,48 g	32,31 g	9,38 g	0,74 g	43,66 g	25,89 g	4,32 g	13,46 g	35,08 g	16,19 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		98,16 g	12,37 g	0,80 g	66,18 g	3,36 g	0,60 g	57,11 g	0,85 g	1,05 g	108,24 g	4,86 g	2,74 g	70,74 g	11,33 g	1,55 g						
		1,3,4,7,10			1,3,7			1,3,(12)			1,3,(6),(7),(8),(11)			1,6,7,10,12,(5),(8)								