

Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.23., 47. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Jégcsapretek, Löncs ^(1,6,7) , Kukoricás kenyér ^[1]			Tej 3 dl ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Ráma Margarin			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Uborka, Paprikás szalámi			Tej 3 dl ^[7] , Kifli ^[1,7] , Teavaj ^[7] , Jégcsapretek			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely 30 g ^[1,(5,6,7,8)]			Citromos tea ^[12] , Tojásrántotta ^[3] , Tk. kenyér ^[1]		
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 361,22 Kcal / 1 509,90 KJ			Energia: 428,00 Kcal / 1 789,04 KJ			Energia: 563,44 Kcal / 2 355,18 KJ			Energia: 549,77 Kcal / 2 298,04 KJ			Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 KJ			Energia: 214,52 Kcal / 896,69 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	14,36 g	14,26 g	4,94 g	15,49 g	14,42 g	6,62 g	15,78 g	25,12 g	10,02 g	17,12 g	22,56 g	14,73 g	13,08 g	5,88 g	2,94 g	19,76 g	13,81 g	3,08 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	43,44 g	0,92 g	3,10 g	59,30 g	22,01 g	1,10 g	66,05 g	4,60 g	3,07 g	68,23 g	16,26 g	1,21 g	62,40 g	29,58 g	0,54 g	48,13 g	10,04 g	1,10 g		
1,7			1,12,(6),(7)				1,3,6,7			1,12			1,7			1,7,(5),(6),(8)			1,3,12			
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Uborka, Pulyka-sonka ^[6,7,(9,10)] , Zsemle ^[1]			Vajkrém magyaros ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Edami sajt szeletelt, Uborka			Ropi ^[1,7] , Natúr joghurt ^[7]			Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] , Actimel ivó-joghurt ^[7]			Gyümölcsjoghurt ^[7] , Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)]			Vaníliás krémtúró ^[7] , Mandarin		
		Energia: 220,19 Kcal / 920,39 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ			Energia: 216,00 Kcal / 902,88 KJ			Energia: 330,40 Kcal / 1 381,07 KJ			Energia: 261,74 Kcal / 1 094,07 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
		7,37 g	5,87 g	1,77 g	7,20 g	6,86 g	3,97 g	12,45 g	10,63 g	5,74 g	9,48 g	5,90 g	3,70 g	6,40 g	6,50 g	2,00 g	8,05 g	11,22 g	6,10 g	9,26 g	5,19 g	3,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,60 g	1,84 g	1,34 g	26,38 g	0,92 g	0,83 g	20,47 g	0,00 g	0,53 g	39,12 g	9,70 g	2,24 g	31,00 g	9,17 g	0,20 g	47,04 g	26,36 g	0,41 g	43,24 g	19,32 g	0,16 g		
1,6,7,(9),(10)			1,7				1			1,7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7,(3),(5),(6),(8)			7			
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Burgonyaleves zöldsséggel ^[1,3,9,(6,7,10)] , Fejtett babfőzelék ^[1,7] , Fokhagymás sertéscsíkok, Tk. kenyér ^[1] , Körte			Gombaleves zöldsséges ^[9] , Paradicsomos halas tészta ^[1,4] , Reszelt sajt ^[7]			Csontleves cérnametélt ^[1,9,(6)] , Bajor sertéssült ^[1] , Petrezselymes burgonya, Párolt lilakáposzta ½			Vegyes gyümölcsleves ^[7,(1,6,8,12)] , Csirkepörkölt, Galuska köret mirelit ^[1,3] , Vitaminaláta (csalamádé) ⁽¹²⁾			SajtkréMLEves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Petrezselymes rizs, Tartármártás ^[3,7,10]			Majoránnás csirketokány ^[1,7] , Tarhonya köret ^[1,3] , Céklasaláta ^[10] , Mignon db ^[1,7,(3,5,6)]			Paradicsom leves betűtészta ^[1,3,9] , Sajtos tejfölös csirkemell ^[7] , Petrezselymes rizs, Linzer ^[1,3,7]		
		Energia: 899,39 Kcal / 3 759,45 KJ			Energia: 666,98 Kcal / 2 787,98 KJ			Energia: 656,14 Kcal / 2 742,67 KJ			Energia: 796,51 Kcal / 3 329,41 KJ			Energia: 1 181,12 Kcal / 4 937,08 KJ			Energia: 687,15 Kcal / 2 872,29 KJ			Energia: 859,67 Kcal / 3 593,42 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
		31,69 g	27,87 g	9,29 g	39,73 g	19,25 g	6,50 g	30,87 g	26,68 g	6,00 g	37,62 g	21,49 g	3,77 g	28,22 g	60,77 g	18,66 g	41,48 g	14,50 g	4,58 g	54,63 g	29,38 g	11,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
138,71 g	0,96 g	1,48 g	82,46 g	4,24 g	1,20 g	69,92 g	2,44 g	0,94 g	94,87 g	14,50 g	1,33 g	123,82 g	6,02 g	2,87 g	96,68 g	10,40 g	1,09 g	131,28 g	31,95 g	0,91 g		
1,3,7,9,(6),(10)			1,4,7,9				1,9,(6)			1,3,7,(6),(8),(12)			1,3,7,10,(4),(6)			1,3,7,10,(5),(6)			1,3,7,9			
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Baconos kifli ^[1]			Fatörzs kifli ^[1,3,7] , Banán			Pizzás csavart rúd 100 g ^[1,7] , Narancs			Alma, Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)]			Rétes klf.			Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Uborka, Sertés sonka			Puding ^[7] , Csicseriborsós snack ^[6,7]		
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 399,51 Kcal / 1 669,95 KJ			Energia: 95,25 Kcal / 398,15 KJ			Energia: 80,01 Kcal / 334,44 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ			Energia: 209,99 Kcal / 877,76 KJ			Energia: 255,92 Kcal / 1 069,75 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
		9,50 g	5,60 g	3,58 g	6,86 g	3,22 g	1,32 g	13,48 g	3,96 g	5,47 g	4,00 g	16,37 g	4,47 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g	7,67 g	3,59 g	1,47 g	5,53 g	9,99 g	8,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,20 g	9,20 g	0,66 g	83,74 g	5,73 g	0,38 g	69,98 g	0,00 g	2,58 g	32,96 g	0,00 g	1,01 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g	34,41 g	1,84 g	1,40 g	166,60 g	28,88 g	0,28 g		
1,7			1,3,7				1,7			1,7,(6),(12)			–			1			6,7			
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Mákos guba ^[1,7] , Vaníliásodó ^[7,(1,12)]			Roston csirkemell ^(1,3,6,7,10,11) , Görög saláta ^[7] , Zsemle ^[1]			Túrós csusza ^[1,7,(3)] , Tefjölös öntet natúr ^[7]			Sült virsli, Tk. kenyér ^[1] , Paradicsomos káposzta ^[1]			Citromos tea ^[12] , TV paprika, Körített túró ^[7] , Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)] , Rozskenyér ^[1,6]			Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , Kovászos kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Citromos tea ^[12] , Tepertőkrém ^[7,10] , Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Kefir db ^[7]		
		Energia: 837,98 Kcal / 3 502,76 KJ			Energia: 553,27 Kcal / 2 312,67 KJ			Energia: 671,74 Kcal / 2 807,87 KJ			Energia: 467,67 Kcal / 1 954,86 KJ			Energia: 551,43 Kcal / 2 304,98 KJ			Energia: 474,54 Kcal / 1 983,58 KJ			Energia: 651,75 Kcal / 2 724,32 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
		30,20 g	12,74 g	4,10 g	32,39 g	27,90 g	5,61 g	33,14 g	23,50 g	11,02 g	23,79 g	35,81 g	13,26 g	14,63 g	16,55 g	10,02 g	13,44 g	14,22 g	8,15 g	15,24 g	35,02 g	15,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149,23 g	52,90 g	0,38 g	41,80 g	1,84 g	4,18 g	81,00 g	0,00 g	0,21 g	35,54 g	6,77 g	3,53 g	82,98 g	25,12 g	2,24 g	71,23 g	1,11 g	2,32 g	63,61 g	19,42 g	1,68 g		
1,7,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)				1,7,(3)			1			1,6,7,12,(3),(5),(8)			1,6,7,10,(5),(8)			1,7,10,12			