

Heti étlap 2025.12.15. - 2025.12.19., 51. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Csemege karaj ^[1,6,7] , Retek			Zabkása ^[7,(1)]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Csemege szalámi, Pritamin/kaliforniai			Tej 3 dl ^[7] , Kifli ^[1,7] , Ráma Margarin, Uborka									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 283,15 Kcal / 1 183,57 Kj			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj			Energia: 264,36 Kcal / 1 105,02 Kj			Energia: 439,05 Kcal / 1 835,23 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		15,12 g	30,22 g	9,49 g	16,74 g	5,21 g	1,46 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	15,09 g	25,10 g	9,67 g	16,93 g	10,55 g	4,52 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
42,66 g	15,90 g	2,57 g	41,52 g	0,92 g	2,29 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	41,03 g	0,92 g	2,54 g	67,69 g	16,16 g	1,35 g									
1,7,(3),(6),(12)			1,12,(6),(7)			7,(1)			1,12			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	TV paprika, Kockasajt ^[7] , Korpás stangli ^[1]			Natúr joghurt ^[7] , Baconos kifli ^[1]			Ráma Margarin, Uborka, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Párizsi baromfi			Narancs, Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]			Gyümölcspüré szívószálás db, Ropi ^[1,7]									
		Energia: 41,06 Kcal / 171,63 Kj			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 Kj			Energia: 75,53 Kcal / 315,72 Kj			Energia: 103,54 Kcal / 432,80 Kj			Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,38 g	3,70 g	1,78 g	9,18 g	4,55 g	2,93 g	8,79 g	7,28 g	2,01 g	4,58 g	16,87 g	4,47 g	5,44 g	2,03 g	0,90 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
33,94 g	0,40 g	1,13 g	35,22 g	9,20 g	0,72 g	26,09 g	0,15 g	1,29 g	38,11 g	0,00 g	1,01 g	42,00 g	0,50 g	2,04 g									
1,7			1,7			1,6,(7)			1,7,(6),(12)			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Sült virsli, Tk kenyér ^[1] , Mandarin			Zöldséges kelkáposzta leves ^[1,7] , Húsgombóc ^[3] , Paradicsom mártás ^[1,9] , Főtt burgonya ½			Csontleves eper- levéllel ^[1,9,(3,6,7,10)] , Hentes pulykatokány ^[10,(1)] , Petrezselymes rizs			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott csirkemell ^[1,3,(6,7,8,11)] , Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta/csalamádé ⁽¹²⁾ , Szaloncukor ^[6]			Tárkonyos. zöldségleves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Spenótos-ricottás ravioli ^[1,3,6,7] , Sajtmártás 1 dl ^[1,7] , Banán									
		Energia: 943,11 Kcal / 3 942,20 Kj			Energia: 712,41 Kcal / 2 977,87 Kj			Energia: 634,60 Kcal / 2 652,63 Kj			Energia: 869,46 Kcal / 3 634,34 Kj			Energia: 801,25 Kcal / 3 349,23 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		42,56 g	43,54 g	14,91 g	31,05 g	27,07 g	8,69 g	34,20 g	12,32 g	3,09 g	35,63 g	16,85 g	3,95 g	27,84 g	24,45 g	6,96 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
121,40 g	20,87 g	3,78 g	81,49 g	11,28 g	0,46 g	93,40 g	1,92 g	0,97 g	141,08 g	28,50 g	1,24 g	113,03 g	4,17 g	2,34 g									
1,3,7,9			1,3,7,9			1,9,10,(3),(6),(7)			1,3,6,(7),(8),(11),(12)			1,3,6,7,9,(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Gyümölcspüré szívószálás db			Uborka, Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , Tk. zsemle ^[1]			Grízpuding ^[1,7,(3)] , Alma			Tk. zsemle ^[1] , Vajkrém magyaros ^[7] , Uborka			Búrkifli ^[1,3,7,(8)]									
		Energia: 180,40 Kcal / 754,07 Kj			Energia: 70,43 Kcal / 294,40 Kj			Energia: 165,72 Kcal / 692,71 Kj			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 Kj			Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		3,24 g	7,65 g	3,40 g	8,07 g	6,95 g	2,80 g	3,46 g	3,00 g	0,00 g	7,14 g	6,80 g	3,97 g	8,10 g	8,70 g	2,80 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
34,44 g	9,63 g	0,19 g	25,03 g	0,32 g	1,17 g	28,14 g	0,00	0,02 g	25,99 g	0,92 g	0,84 g	54,10 g	7,33 g	0,80 g									
1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,6,10			1,7,(3)			1,7			1,3,7,(8)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Parajos sajtkrémes gombóc ^[1,7]			Rántott hal ízesített mirelit ^[1,3,4,(2,7,9,10)] , Görög saláta ^[7] , Pita ^[1]			Csőbensült karfiol vegetáriánus ^[1,3,7,9,(6,10)] , Tk. kenyér ^[1]			Ráma Margarin, Bagette 100 g ^[1] , Mozarella sajt ^[7] , Retek, Citromos tea ^[12] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Sajtos pizza ^[1,7] , Gyümölcstea ^[12] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]									
		Energia: 449,72 Kcal / 1 879,83 Kj			Energia: 478,90 Kcal / 2 001,80 Kj			Energia: 431,84 Kcal / 1 805,09 Kj			Energia: 338,07 Kcal / 1 413,13 Kj			Energia: 113,42 Kcal / 474,10 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		11,20 g	14,81 g	7,46 g	27,78 g	30,66 g	5,68 g	33,60 g	23,48 g	9,24 g	21,58 g	20,29 g	12,37 g	2,95 g	5,30 g	4,50 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
69,13 g	4,28 g	2,05 g	89,79 g	1,32 g	3,58 g	54,57 g	8,49 g	1,05 g	60,77 g	12,26 g	1,51 g	12,93 g	2,03 g	0,02 g									
1,7			1,3,4,7,(2),(9),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,6,7,12,(5),(8)			1,6,7,12,(5),(8)											