

Heti étlap 2018.10.01. - 2018.10.05.

| | | Hétfő | | | Kedd | | | Szerda | | | Csütörtök | | | Péntek | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|--------|
| (00490) Gyerek 15-18 év Z. | Reggeli | Gyümölcs tea Sajtos Pogácsa | | | Kakaó Briós | | | Citromos tea Csirkemell sonka, Minimargarin Uborka,Zsemle | | | Tejeskávé Minimargarin Graham bagett | | | Gyümölcs tea Gombás rántotta Rozsos kenyér | | |
| | | Energia: 72,11 Kcal / 301,42 KJ | | | Energia: 465,38 Kcal / 1 945,29 KJ | | | Energia: 320,29 Kcal / 1 338,81 KJ | | | Energia: 461,15 Kcal / 1 927,61 KJ | | | Energia: 455,30 Kcal / 1 903,15 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 0,43 g | 2,17 g | 0,59 g | 18,13 g | 12,59 g | 5,03 g | 14,62 g | 8,89 g | 2,36 g | 19,65 g | 5,20 g | 2,45 g | 20,26 g | 15,49 g | 3,08 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 12,52 g | 9,99 g | 0,13 g | 69,42 g | 18,13 g | 1,90 g | 44,92 g | 9,99 g | 2,04 g | 83,39 g | 9,99 g | 1,98 g | 58,05 g | 9,99 g | 2,23 g | |
| | 1,7,(6),(12) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | 1,7 | | | 1,3 | | | |
| | Tízórai | Tejszelet | | | | | | Sárgarépa | | | Kockasajt | | | Pingui | | |
| | | Energia: 109,93 Kcal / 459,51 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 40,22 Kcal / 168,12 KJ | | | Energia: 60,25 Kcal / 251,85 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 2,56 g | 6,68 g | 2,78 g | g | g | g | 1,20 g | 0,20 g | 0,04 g | 3,34 g | 5,00 g | 2,97 g | g | g | g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 9,75 g | 7,42 g | 0,11 g | g | g | g | 8,10 g | 0,00 g | 0,31 g | 0,40 g | 0,00 g | 0,56 g | g | g | g | |
| | 1,3,7 | | | 1,3,7 | | | | | | 7,(1) | | | 1,3 | | | |
| | Ebéd | Tavaszi zöldségleves Bolognai spagetti sajttal Gyümölcs | | | Magyaros karalábéleves Cigánypecsenye Főtt burgonya Káposzta saláta | | | Csontleves tésztabetéttel Párolt füstölt tarja, Lencsefőzelék Teljes kiörlésű kenyér Linzer karika | | | Lebbencsleves BBQ csirkeszárny Rizi-bizi Káposzta saláta | | | Babgulyás Mákos metélt Gyümölcs | | |
| Energia: 995,21 Kcal / 4 159,98 KJ | | | Energia: 738,22 Kcal / 3 085,76 KJ | | | Energia: 878,25 Kcal / 3 671,09 KJ | | | Energia: 1 289,86 Kcal / 5 391,61 KJ | | | Energia: 1 094,47 Kcal / 4 574,88 KJ | | | | |
| Fehérje | | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 38,19 g | | 47,61 g | 11,84 g | 34,95 g | 32,89 g | 7,60 g | 48,61 g | 33,21 g | 9,46 g | 52,30 g | 69,16 g | 16,38 g | 48,67 g | 45,32 g | 10,19 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 101,57 g | 0,25 g | 3,23 g | 73,74 g | 4,00 g | 3,48 g | 92,68 g | 2,15 g | 7,51 g | 116,28 g | 6,80 g | 4,20 g | 117,56 g | 11,42 g | 1,81 g | | |
| 1,3,(6),(7),(12) | | | 1,3,(6),(7),(10),(11) | | | 1,3,7,10,(6),(12) | | | 1,3 | | | 1,3 | | | | |
| Uzsonna | | | | Műzliszelet | | | Gyümölcs | | | Kompót | | | | | | |
| | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 115,15 Kcal / 481,33 KJ | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 132,09 Kcal / 552,14 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | g | g | g | 1,80 g | 4,20 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,71 g | 0,21 g | 0,00 g | g | g | g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| g | g | g | 17,40 g | 6,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 31,17 g | 18,60 g | 0,02 g | g | g | g | | |
| 1,7,(6),(12) | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | | | | 1,3 | | | 1,3 | | | | |
| Vacsora | Stefánia vagdalt Majonézes kukorica Teljes kiörlésű kenyér | | | Rizseshús Vegyes vágott savanyúság | | | Limonádé Nutellás gombóc | | | Majorannás sült csirkecomb Burgonyapüré | | | | | | |
| | Energia: 893,31 Kcal / 3 734,04 KJ | | | Energia: 720,60 Kcal / 3 012,11 KJ | | | Energia: 825,89 Kcal / 3 452,22 KJ | | | Energia: 513,46 Kcal / 2 146,26 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 30,50 g | 69,66 g | 14,76 g | 27,19 g | 30,30 g | 4,71 g | 16,62 g | 20,03 g | 2,11 g | 33,93 g | 20,01 g | 4,20 g | g | g | g | |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 34,89 g | 9,99 g | 2,78 g | 88,00 g | 0,00 g | 3,24 g | 138,51 g | 19,98 g | 1,57 g | 48,15 g | 0,00 g | 0,55 g | g | g | g | | |
| 1,3,7,10 | | | (12) | | | 1 | | | 7 | | | 1,3 | | | | |

Heti étlap 2018.10.08. - 2018.10.12.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| (00490) Gyerek 15-18 év Z. | Reggeli | | | Reggeli | | | Reggeli | | | Reggeli | | | Reggeli | | |
| | Gyümölcs tea Májkrém Zsemle Zöldpaprika | | | Tej Gabonapehely | | | Citromos tea Körözött, Zöldpaprika, Zsemle | | | Kakaó Sajtos Pogácsa | | | Gyümölcs tea Trappista sajt, Főtt tojás Minimargarin Teljes kiörlésű kenyér | | |
| | Energia: 290,13 Kcal / 1 212,74 KJ | | | Energia: 352,64 Kcal / 1 474,04 KJ | | | Energia: 493,06 Kcal / 2 060,99 KJ | | | Energia: 231,49 Kcal / 967,63 KJ | | | Energia: 275,13 Kcal / 1 150,04 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 11,83 g | 6,94 g | 1,95 g | 12,50 g | 9,40 g | 4,64 g | 20,53 g | 25,80 g | 8,65 g | 11,54 g | 7,75 g | 3,67 g | 12,05 g | 18,24 g | 7,87 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 44,36 g | 9,99 g | 0,95 g | 53,85 g | 0,00 g | 0,64 g | 42,65 g | 9,99 g | 1,62 g | 28,64 g | 9,99 g | 0,53 g | 15,54 g | 9,99 g | 1,04 g |
| | 1,(6),(7),(10) | | | 1,7 | | | 1,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,3,7 | | |
| | Tízórai | | | Tízórai | | | Tízórai | | | Tízórai | | | Tízórai | | |
| | Túró Rudi | | | Margaréta | | | Tejszelet | | | | | | | | |
| | Energia: 119,54 Kcal / 499,68 KJ | | | Energia: 201,53 Kcal / 842,40 KJ | | | Energia: 109,93 Kcal / 459,51 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | 2,98 g | 6,12 g | 3,25 g | 5,61 g | 5,01 g | 2,06 g | 2,56 g | 6,68 g | 2,78 g | g | g | g | g | g | g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 12,98 g | 11,92 g | 0,02 g | 33,27 g | 5,73 g | 0,50 g | 9,75 g | 7,42 g | 0,11 g | g | g | g | g | g | g |
| 7,(1) | | | 1,3,7 | | | 1,3,7 | | | 1,7,(6),(12) | | | 1,3,7 | | | |
| Ebéd | | | Ebéd | | | Ebéd | | | Ebéd | | | Ebéd | | | |
| Paradicsom leves Debreceni sertéstokány Durum tészta Csemege uborka | | | Húsleves csigatésztával Főtt hús 1/2 Főtt burgonya 1/2 Sós kamartás | | | Köménymag leves zsemlekockával Rántott sertésszelet Párolt rizs Vitamin saláta | | | Gyümölcsleves Grillezett csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposzta saláta | | | Frankfurti leves Túrós batyu Gyümölcs | | | |
| Energia: 967,89 Kcal / 4 045,78 KJ | | | Energia: 768,46 Kcal / 3 212,16 KJ | | | Energia: 631,79 Kcal / 2 640,88 KJ | | | Energia: 903,87 Kcal / 3 778,18 KJ | | | Energia: 924,97 Kcal / 3 866,37 KJ | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 26,95 g | 33,59 g | 5,28 g | 35,40 g | 32,38 g | 11,20 g | 31,74 g | 26,05 g | 4,97 g | 50,71 g | 26,30 g | 7,43 g | 41,00 g | 40,38 g | 13,97 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 135,05 g | 24,98 g | 3,00 g | 81,68 g | 12,65 g | 2,90 g | 68,03 g | 2,00 g | 1,75 g | 113,20 g | 14,52 g | 3,45 g | 92,79 g | 19,98 g | 2,02 g | |
| 1,3,9,10,(6) | | | 1,3,7 | | | 1,3,9 | | | 1,7,(5),(6),(8),(12) | | | 1,3,7,(6) | | | |
| Uzsonna | | | Uzsonna | | | Uzsonna | | | Uzsonna | | | Uzsonna | | | |
| Gyümölcs | | | Gyümölcs | | | Múzliszelet | | | Limonádé | | | | | | |
| Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 115,15 Kcal / 481,33 KJ | | | Energia: 44,66 Kcal / 186,68 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 1,80 g | 4,20 g | 0,00 g | 0,06 g | 0,00 g | 0,00 g | g | g | g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 0,00 g | 17,40 g | 6,00 g | 0,00 g | 10,53 g | 9,99 g | 0,00 g | g | g | g | |
| | | | | | | 1,5,6,7,(8),(11) | | | | | | 1,3,7 | | | |
| Vacsora | | | Vacsora | | | Vacsora | | | Vacsora | | | Vacsora | | | |
| Pásztor tarhonya Vitamin saláta | | | Rakott karfiol | | | Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Kovászos kenyér | | | Párizsi sertésszelet Zöldböret | | | | | | |
| Energia: 720,93 Kcal / 3 013,49 KJ | | | Energia: 765,95 Kcal / 3 201,67 KJ | | | Energia: 712,27 Kcal / 2 977,29 KJ | | | Energia: 671,39 Kcal / 2 806,41 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| 39,50 g | 25,71 g | 6,11 g | 37,39 g | 35,79 g | 10,05 g | 42,31 g | 31,31 g | 5,58 g | 40,44 g | 31,95 g | 6,07 g | g | g | g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 81,59 g | 4,00 g | 1,84 g | 74,66 g | 0,00 g | 2,35 g | 63,51 g | 0,00 g | 4,19 g | 52,05 g | 0,00 g | 2,76 g | g | g | g | |
| 1,3 | | | 7,(1),(3),(6),(12) | | | 1 | | | 1,3 | | | 1,3,7 | | | |

Heti étlap 2018.10.15. - 2018.10.19.

| | | Hétfő | | | Kedd | | | Szerda | | | Csütörtök | | | Péntek | | |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| (00490) Gyerek 15-18 év Z. | Reggeli | Gyümölcs tea Minimargarin Minidzsem, Miniméz Zsemle | | | Joghurt Graham bagett | | | Limonádé Sült virsli,mustár Teljes kiőrlésű kenyér | | | Tej Tömlős sajt Kifli,Zöldpaprika | | | Gyümölcs tea Baromfi felvágott Minimargarin Uborka ,Teljes kiőrlésű | | |
| | | Energia: 386,51 Kcal / 1 615,61 KJ | | | Energia: 333,01 Kcal / 1 391,98 KJ | | | Energia: 259,19 Kcal / 1 083,41 KJ | | | Energia: 412,76 Kcal / 1 725,34 KJ | | | Energia: 254,61 Kcal / 1 064,27 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5,59 g | 7,39 g | 1,90 g | 14,99 g | 6,49 g | 3,13 g | 11,36 g | 15,93 g | 3,37 g | 21,62 g | 19,55 g | 11,34 g | 16,88 g | 13,25 g | 3,91 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 73,52 g | 38,46 g | 0,97 g | 79,45 g | 12,99 g | 2,07 g | 17,03 g | 9,99 g | 1,43 g | 37,10 g | 0,00 g | 2,56 g | 16,78 g | 9,99 g | 2,57 g | |
| | 1,(7),(12) | | | 1,7 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | |
| | Tízórai | Kockasajt | | | Tejszelet | | | Joghurt | | | | | | | | |
| | | Energia: 60,25 Kcal / 251,85 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 109,93 Kcal / 459,51 KJ | | | Energia: 59,81 Kcal / 250,01 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 3,34 g | 5,00 g | 2,97 g | g | g | g | 2,56 g | 6,68 g | 2,78 g | 5,59 g | 5,79 g | 3,13 g | g | g | g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 0,40 g | 0,00 g | 0,56 g | g | g | g | 9,75 g | 7,42 g | 0,11 g | 22,45 g | 12,99 g | 0,49 g | g | g | g | | |
| 7,(1) | | | 1,7 | | | 1,3,7 | | | 7,(1) | | | 1,(6),(7) | | | | |
| Ebéd | Sertésragu leves Túrós csusza tepertővel Szilva | | | Hamisgulyás Borzas sertésszelet Zöldkötet | | | Zöldborsóleves Harcsapaprikás Galuska | | | Brokkolikrémleves Szezámagos rántott szelet Rizi-bizi | | | Májgaluska leves Mákos kürtős Gyümölcs | | | |
| | Energia: 864,74 Kcal / 3 614,61 KJ | | | Energia: 1 327,80 Kcal / 5 550,20 KJ | | | Energia: 927,94 Kcal / 3 878,79 KJ | | | Energia: 1 650,96 Kcal / 6 901,01 KJ | | | Energia: 1 094,56 Kcal / 4 575,26 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 53,13 g | 26,84 g | 7,47 g | 42,73 g | 86,24 g | 11,89 g | 45,92 g | 30,81 g | 4,90 g | 52,44 g | 98,65 g | 16,05 g | 38,68 g | 51,46 g | 11,89 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 88,40 g | 0,00 g | 4,02 g | 90,83 g | 0,00 g | 3,36 g | 97,84 g | 0,00 g | 4,82 g | 136,89 g | 0,25 g | 4,02 g | 110,63 g | 16,03 g | 1,45 g | | |
| 1,3,7 | | | 1,3 | | | 1,3,4,7 | | | 1,3,7,11,(6),(12) | | | 1,3,7,(6),(12) | | | | |
| Uzsonna | Kompót | | | Túrós rétes | | | | | | | | | | | | |
| | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 132,09 Kcal / 552,14 KJ | | | Energia: 38,47 Kcal / 160,80 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | g | g | g | g | g | g | 0,71 g | 0,21 g | 0,00 g | 0,94 g | 2,16 g | 0,66 g | g | g | g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| g | g | g | g | g | g | 31,17 g | 18,60 g | 0,02 g | 3,77 g | 1,00 g | 0,08 g | g | g | g | | |
| 1,(7),(12) | | | 1,7 | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,(6),(7) | | | | | | | |
| Vacsora | Gombás sertés tokány Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság | | | Gyümölcs tea Császárszalonna Lilahagyma Rozskenyér | | | Zöldséges töltött csirkecomb Burgonyapüré | | | Párolt sertésszelet Kelkáposzta főzelék Rozsos kenyér | | | | | | |
| | Energia: 623,06 Kcal / 2 604,39 KJ | | | Energia: 765,39 Kcal / 3 199,33 KJ | | | Energia: 796,54 Kcal / 3 329,54 KJ | | | Energia: 829,50 Kcal / 3 467,31 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | |
| | 27,08 g | 19,61 g | 3,48 g | 20,48 g | 46,33 g | 18,45 g | 54,45 g | 36,30 g | 9,29 g | 48,72 g | 29,03 g | 5,53 g | g | g | g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 87,52 g | 0,00 g | 2,25 g | 65,49 g | 9,99 g | 3,99 g | 61,48 g | 0,00 g | 5,07 g | 91,17 g | 0,00 g | 2,97 g | g | g | g | | |
| 1,(12) | | | 1 | | | 1,3,7,9,(6),(10),(11) | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | | |

Heti étlap 2018.10.24. - 2018.10.26.

| | | Szerda | | | Csütörtök | | | Péntek | | |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| (00490) Gyerek 15-18 év Z. | Reggeli | Gyümölcs tea Tízórai ínycenc Graham bagett Uborka | | | Kakaó Margaréta | | | Limonádé, Füstölt kolbász, Minimargarin Uborka, Zsemle | | |
| | | Energia: 415,79 Kcal / 1 738,00 KJ | | | Energia: 402,91 Kcal / 1 684,16 KJ | | | Energia: 282,80 Kcal / 1 182,10 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 16,14 g | 7,26 g | 1,95 g | 16,74 g | 10,60 g | 5,14 g | 6,93 g | 8,75 g | 6,69 g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| | 70,57 g | 9,99 g | 2,06 g | 59,69 g | 15,72 g | 0,90 g | 43,06 g | 9,99 g | 1,12 g | |
| | 1,7,(6),(10) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | |
| | Tízórai | Krémtúró vanilliás | | | | | | | | |
| | | Energia: 190,37 Kcal / 795,75 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10,91 g | 8,90 g | 4,77 g | g | g | g | g | g | g |
| | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 16,09 g | 8,32 g | 0,04 g | g | g | g | g | g | g | | |
| 7,(1) | | | 1,3,7 | | | 1,(6),(7) | | | | |
| Ebéd | Palócleves Ízes grízes metélt Gyümölcs | | | Orjaleves cérnametéllel Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiörlésű kenyér Gyümölcs | | | Daragaluska leves Szecsuáni csirkemellcsíkok Párolt rizs Túró Rudi | | | |
| | Energia: 1 346,91 Kcal / 5 630,08 KJ | | | Energia: 1 206,39 Kcal / 5 042,71 KJ | | | Energia: 919,61 Kcal / 3 843,97 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 47,57 g | 50,37 g | 13,37 g | 58,21 g | 65,92 g | 17,51 g | 53,72 g | 26,67 g | 6,06 g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 170,34 g | 19,34 g | 4,90 g | 92,15 g | 0,00 g | 5,54 g | 119,21 g | 11,92 g | 3,08 g | | |
| 1,3,7,(12) | | | 1,3 | | | 1,6,7,9,(3),(11),(12) | | | | |
| Uzsonna | | | | Mákos rétes | | | | | | |
| | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | Energia: 511,99 Kcal / 2 140,12 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | g | g | g | 5,67 g | 27,41 g | 7,30 g | g | g | g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| g | g | g | 59,99 g | 27,26 g | 1,01 g | g | g | g | | |
| 1,7,(6),(10) | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,(6),(7) | | | | |
| Vacsora | Cítromos tea Sült virsli , Francia saláta Rozskenyér | | | Natúr csirkemell Mexikói rizs | | | | | | |
| | Energia: 773,84 Kcal / 3 234,65 KJ | | | Energia: 722,80 Kcal / 3 021,30 KJ | | | Energia: Kcal / 0,00 KJ | | | |
| | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | |
| | 23,45 g | 41,68 g | 8,08 g | 40,16 g | 27,38 g | 3,03 g | g | g | g | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | |
| 74,82 g | 12,49 g | 2,88 g | 80,58 g | 0,17 g | 2,25 g | g | g | g | | |
| 1,3,7,10,(6),(12) | | | 1,(3),(6),(7),(10),(11) | | | 1,(6),(7) | | | | |