

Heti étlap 2026.01.05. - 2026.01.09., 2. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Gyümölcstea ^[12] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, TV paprika, Tk. kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Rozskenyér ^[1,6]			Gyümölcstea ^[12] , Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , Kukoricás kenyér ^[1] , Lilahagyma			Gyümölcstea ^[12] , Uborkás túrókrém ^[3,7,10] , Tk. kenyér ^[1]									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 239,90 Kcal / 1 002,78 KJ			Energia: 585,63 Kcal / 2 447,93 KJ			Energia: 285,11 Kcal / 1 191,76 KJ			Energia: 94,00 Kcal / 392,92 KJ									
		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	15,04 g	23,07 g	9,06 g	20,92 g	27,13 g	10,92 g	9,79 g	7,40 g	2,99 g	16,04 g	5,83 g	2,17 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		57,20 g	16,68 g	1,50 g	39,49 g	0,92 g	2,46 g	61,22 g	20,28 g	4,29 g	44,09 g	0,92 g	2,21 g	40,87 g	1,05 g	0,88 g							
1,7			1,12			1,6,12			1,6,10,12			1,3,7,10,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt ^[7] , Ropi ^[1,7]			Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)] , Mandarin			Körte, Pereg 60 g			Kifli ^[1,7] , Ivójoghurt db ^[7,(11)]			Kefir db ^[7] , Kekszi diabetikus sós ^[1]									
		Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ			Energia: 356,05 Kcal / 1 488,29 KJ			Energia: 121,89 Kcal / 509,50 KJ			Energia: 299,87 Kcal / 1 253,46 KJ			Energia: 521,99 Kcal / 2 181,92 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,48 g	5,90 g	3,70 g	5,31 g	12,54 g	0,00 g	8,70 g	7,63 g	2,86 g	9,24 g	6,80 g	3,44 g	15,60 g	20,75 g	10,05 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		39,12 g	9,70 g	2,24 g	52,24 g	0,00 g	0,01 g	70,41 g	0,42 g	0,01 g	49,11 g	22,58 g	0,93 g	63,40 g	9,90 g	2,85 g							
1,7			1,7,(5),(6)			–			1,7			1,7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lencseleves füstölt hússal ^[1,7,9,10] , Tk. kenyér ^[1] , Darásmetélt + barackíz ^[1,(3)] , Alma			Fahéjas szilvaleves ^[7,(1,12)] , Mexikói csirkeragu ^[1] , Bulgur ^[1]			Paradicsom leves + betűtészta ^[1,3,9] , Petrezselymes burgonya, Párolt vöröskáposzta ½ adag, Vási borda ^[1,7]			Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Tökfőzelék ^[1,7] , Pulykapörkölt, Tk. kenyér [1]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott sajt ^[1,3,7] , Jázminrizs, Tartármártás zöldfűszeres ^[3,7,10] , Mandarin									
		Energia: 785,14 Kcal / 3 281,89 KJ			Energia: 729,41 Kcal / 3 048,93 KJ			Energia: 918,72 Kcal / 3 840,25 KJ			Energia: 354,37 Kcal / 1 481,27 KJ			Energia: 1 262,29 Kcal / 5 276,37 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		37,91 g	21,75 g	6,76 g	37,07 g	15,90 g	3,63 g	31,77 g	42,11 g	7,02 g	33,86 g	15,03 g	2,26 g	32,30 g	53,60 g	16,52 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		143,95 g	13,82 g	2,92 g	104,42 g	28,71 g	0,63 g	100,44 g	23,29 g	0,60 g	64,31 g	8,99 g	1,06 g	158,38 g	34,58 g	2,34 g							
1,7,9,10,(3)			1,7,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,10											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt ^[7] , Korpás stangli ^[1] , Paradicsom			Vajkrém magyaros zöldfűszeres ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Uborka			Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Jégcsapretek, Korpás zsemle ^[1]			Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Alma			Rétes kif.									
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 KJ			Energia: 33,39 Kcal / 139,57 KJ			Energia: 96,84 Kcal / 404,79 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,32 g	3,67 g	1,79 g	6,85 g	6,93 g	4,05 g	5,45 g	3,49 g	1,21 g	6,46 g	2,86 g	0,68 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		34,24 g	0,40 g	1,13 g	26,66 g	0,60 g	0,86 g	20,29 g	0,00 g	0,60 g	40,12 g	0,32 g	0,66 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g							
1,7			1,6,7			1,7			1			–											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Halrudacska ^[1,3,4] , Vajas törtburgonya ^[7] , Céklasaláta ^[10]			Tojáspörkölt ^[1,3,7] , Galuska köret mirelit ^[1,3] , Csemege uborka ^[10]			Vaníliás puliszka fahéjjal ^[7]			Grillezett csirkemell ^(1,3,6,7,10,11) , Friss vegyes saláta, Pita ^[1]			Citromos tea ^[12] , Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , TV paprika									
		Energia: 711,11 Kcal / 2 972,44 KJ			Energia: 666,41 Kcal / 2 785,59 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 180,16 Kcal / 753,07 KJ			Energia: 623,57 Kcal / 2 606,52 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		28,46 g	20,79 g	5,77 g	31,42 g	23,34 g	5,49 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	32,75 g	8,68 g	1,12 g	6,55 g	40,20 g	12,68 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
		97,94 g	9,77 g	0,93 g	84,37 g	2,04 g	1,16 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	59,80 g	0,00 g	4,00 g	56,80 g	10,04 g	1,20 g							
1,3,4,7,10			1,3,7,10			7			1,(3),(6),(7),(10),(11)			1,12											