

Heti étlap 2026.01.19. – 2026.01.25., 4. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Túrós táska ^[1,3,7]	Citromos tea ^[12] , Tojásrántotta ^[3] , Burgonyás kenyér ^[1]	Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Jégcsapretek, Paprikás szalámi	Citromos tea ^[12] , Borzas kenyér ^[1,7] , Paradicsom	Gyümölcstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Lilahagyma, Tk. kenyér ^[1]	Tej 3 dl ^[7] , Croissant (csomagos) ^[1,3,7]	Citromos tea ^[12] , Bundás korpás kenyér ^[1,3]
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Ráma Margarin, Pulyka- sonka ^[6,7,(9,10)] , TV paprika	Grízpuding ^[1,7,(3)]	Actimel ivójoghurt ^[7] , Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]	Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Banán	Tej szívószás ^[7] , Fatörzs kifli ^[1,3,7]	Vaníliás krémtúró ^[7] , Keks Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)]	Puding ^[7]
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Burgonyaleves zöldséggel ^[1,3,9,(6,7,10)] , Paradicsomos káposzta ^[1] , Sült virsli, Tk. kenyér ^[1]	Májgaluska leves ^[1,3,9] , Temesvári pulykatokány ^[1,7] , Bulgur ^[1] , Mandarin	Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sokmagvas rántott csirkemell ^[1,3,(5,6,7,8,11)] , Csemege uborka ^[10] , Kukoricás rizs	Zöldborsó- leves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Sertés vagdalt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Sütőtökös burgonyapüré ^[7] , Vitaminsaláta csalamádé ^[12]	Magyaros karalábéleves vajgaluskával ^[1,3,7] , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Makaróni tészta ^[1] , Reszelt sajt füstölt ^[7] , Narancs	Gyümölcslé 0,2 l 100%, Székely- káposzta ^[7,(1,12)] , Tk. kenyér ^[1] , Gyümölcs- szelet ^(1,5,6,8)	Brokkolikrém- leves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Sült csirke- comb ^(1,3,6,7,10,11) , Petrezselymes jázminrizs, Őszibarack befőtt, Kókusz- kocka 80 g ^[1,3,7,(5)]
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Banán, Perec 60 g	Sajtkrém natúr ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Jégcsapretek	Császárszemle ^[1] , Vajkrém magyaros zöldfűszeres ^[7] , Paradicsom	Korpás stangli ^[1] , Mini margarin db, Miniméz 25 g*	Gyümölcscrizs ^[3,7]	Banán, Ropi ^[1,7]	Kaukázusi kefir 0,30 ^[7] , Alma
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Görög húsgom- bóc ^[1,3,(6,7,8,11)] , Jázminrizs, Tzatziki saláta ^[7]	Gránátos kocka másként ^[1,7,(3)] , Céklasaláta ^[10]	Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Sült sonkaszelet, Kovászos kenyér ^[1]	Májas hurka ⁽¹⁾ , Kovászos uborka ^[1] , Zsemle ^[1]	Császárszemle ^[1] , Tepertőkrém ^[7,10] , Pritamin/kaliforniai, Actimel ivójoghurt ^[7]	Citromos tea ^[12] , Csemege karaj ^(1,6,7) , Kovászos kenyér ^[1] , Ráma Margarin, Jégcsapretek	Kovászos kenyér ^[1] , Ráma Margarin, TV paprika, Párizsi marha ^[6] , Tejszelet ^[1,7,(3,6)]