

Heti étlap 2026.01.12. - 2026.01.16., 3. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Citromos tea ^[12] , Körített túró ^[7] , Rozskenyér ^[1,6] , Jégcsapretek			Zabkása ^[7,(11)]			Gyümölcsstea ^[12] , Ráma Margarin, Sertés sonka, Zsemle ^[1] , Uborka			Kakaó ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Teavaj ^[7]									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 328,76 Kcal / 1 374,22 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 413,52 Kcal / 1 728,51 KJ			Energia: 572,30 Kcal / 2 392,21 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	11,20 g	5,47 g	3,13 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	14,18 g	6,83 g	2,72 g	14,70 g	26,77 g	16,83 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	56,47 g	14,51 g	1,93 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	69,00 g	4,60 g	2,58 g	67,80 g	19,86 g	1,02 g						
			1,7,(3),(6),(12)			1,6,7,12			7,(1)			1,12			1,3,6,7								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivóyoghurt ^[7] , Korpás kifli ^[1]			Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Uborka			Kefir db ^[7] , Perc 60 g, Körte			Natúr joghurt ^[7] , Mandarin, Tk. zsemle ^[1]			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Ráma Margarin, Edami sajt szeletelt, Paradicsom									
		Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 211,89 Kcal / 885,70 KJ			Energia: 193,24 Kcal / 807,74 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		7,43 g	2,11 g	1,04 g	9,08 g	7,15 g	1,93 g	13,50 g	12,88 g	6,31 g	11,43 g	5,66 g	2,87 g	13,23 g	10,94 g	5,84 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			35,44 g	5,12 g	0,59 g	25,42 g	0,47 g	1,27 g	76,11 g	9,62 g	0,16 g	53,54 g	9,52 g	0,78 g	26,69 g	0,00 g	0,66 g						
			1,7			1			7			1,7			1,6,(7)								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Palócleves ^[1,3,7] , Tk. kenyér ^[1] , Piskótakocka ^[1,3,6,7] , Csokoládé öntet ^[7,(1,12)] , Alma			Sütőtök krémleves ^[1,7] , Pirított tökmag ^(5,8,11) , Búbos csirkemell ^[1,3,7] , Vajas törtburgonya ^[7] , Vitaminaláta csalamádé ⁽¹²⁾			Gombaleves zöldséges ^[9] , Harcsapaprikás ^[1,4,7] , Szarvacska tészta ^[1]			Csontleves cérnametélt ^[1,9,(6)] , Rakott brokkoli kölessel ^[7,(1,5,8,9,11)] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)] , Korpás kenyér ^[1]			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Zöldséggolyó vega ^[1] , Tk. kenyér ^[1] , Alma									
		Energia: 1 009,34 Kcal / 4 219,04 KJ			Energia: 718,30 Kcal / 3 002,49 KJ			Energia: 743,11 Kcal / 3 106,20 KJ			Energia: 737,17 Kcal / 3 081,37 KJ			Energia: 796,58 Kcal / 3 329,70 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		27,70 g	36,83 g	6,95 g	47,58 g	25,48 g	10,35 g	36,82 g	31,24 g	9,11 g	33,04 g	28,18 g	13,28 g	36,18 g	35,50 g	5,62 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			161,06 g	59,97 g	0,87 g	98,98 g	1,56 g	1,75 g	84,23 g	1,80 g	1,61 g	81,81 g	3,18 g	1,29 g	122,38 g	1,38 g	1,68 g						
			1,3,6,7,(12)			1,3,7,(5),(8),(11),(12)			1,4,7,9			1,6,7,9,(5),(8),(11)			1,3,7								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kenőmájas Gyulai ^[6,10] , Császárszemle ^[1] , TV paprika			Mandarin, Kekszi Diabetikus sós ^[1]			Sajtkrém, natúr ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Lilahagyma			Tej szívószálás ^[7] , Briós ^[1,3,6,7]			Vaníliás krémtúró ^[7] , Kifli ^[1,7]									
		Energia: 192,99 Kcal / 806,70 KJ			Energia: 525,76 Kcal / 2 197,68 KJ			Energia: 62,52 Kcal / 261,33 KJ			Energia: 241,70 Kcal / 1 010,31 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		6,93 g	6,55 g	2,73 g	12,20 g	16,10 g	6,60 g	8,07 g	4,99 g	2,77 g	9,25 g	6,40 g	3,50 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			26,22 g	0,00 g	0,60 g	77,30 g	0,70 g	2,71 g	27,65 g	0,92 g	0,77 g	36,86 g	16,33 g	0,63 g	47,36 g	19,45 g	0,59 g						
			1,6,10			1			1,7			1,3,6,7			1,7								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Majonézes céklasaláta ^[3,7,10] , Zsemle ^[1]			Tejberizs, Fahéjszórás ^[7]			Paradicsomos káposzta ^[1] , Sült virsli, Tk. kenyér ^[1]			Pásztortarhonya ^[1,3] , Céklasaláta ^[10]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Pizza, sajtos ^[1,7]									
		Energia: 536,68 Kcal / 2 243,32 KJ			Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 KJ			Energia: 467,67 Kcal / 1 954,86 KJ			Energia: 453,66 Kcal / 1 896,30 KJ			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		13,34 g	21,42 g	3,30 g	16,60 g	8,67 g	4,72 g	25,65 g	36,05 g	13,27 g	20,99 g	16,22 g	5,01 g	1,00 g	0,00 g	0,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			65,97 g	20,78 g	3,48 g	98,92 g	55,65 g	0,38 g	44,92 g	6,77 g	3,72 g	58,68 g	10,48 g	1,08 g	22,60 g	28,00 g	0,01 g						
			1,3,7,10,(4),(6)			7			1			1,3,10			1,7								