

Heti étlap 2026.01.19. - 2026.01.23., 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]									
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 386,60 Kcal / 1 615,99 KJ			Energia: 257,67 Kcal / 1 077,06 KJ			Energia: 179,68 Kcal / 751,06 KJ			Energia: 97,45 Kcal / 407,34 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		17,60 g	24,50 g	11,80 g	17,61 g	13,31 g	3,02 g	15,13 g	25,02 g	9,67 g	17,21 g	10,36 g	4,55 g	12,74 g	5,82 g	3,18 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
58,30 g	26,89 g	1,20 g	47,10 g	10,04 g	1,26 g	39,67 g	0,92 g	2,56 g	49,67 g	10,55 g	1,55 g	45,40 g	2,35 g	1,51 g									
1,3,7			1,3,12			1,12			1,7,12			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Ráma Margarin, TV paprika Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]			Grízpuding ^[1,7,(3)]			Actimel ivójoghurt ^[7] , Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Banán			Tej szívószálás ^[7] , Fatörzs kifli ^[1,3,7]									
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 KJ			Energia: 216,21 Kcal / 903,76 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		8,43 g	6,29 g	1,71 g	2,54 g	3,00 g	0,00 g	5,88 g	17,87 g	5,47 g	6,33 g	16,37 g	4,47 g	9,01 g	5,92 g	3,12 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
26,81 g	0,00 g	1,26 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g	28,86 g	5,12 g	1,09 g	77,36 g	0,00 g	1,05 g	31,70 g	16,33 g	0,55 g									
1,6,7,(9),(10)			1,7,(3)			1,7,(6),(12)			1,7,(6),(12)			1,3,7											
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			Zöldborsóleves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Sertés vagdalt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Sütőtökös burgonyapüré ^[7] , Vitaminaláta csalamádé ⁽¹²⁾			Magyaros karalábéleves vajgaluskával ^[1,3,7] , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Makaróni tészta ^[1] , Reszelt sajt füstölt ^[7] , Narancs									
		Energia: 606,97 Kcal / 2 537,13 KJ			Energia: 806,38 Kcal / 3 370,67 KJ			Energia: 819,00 Kcal / 3 423,42 KJ			Energia: 706,45 Kcal / 2 952,96 KJ			Energia: 923,61 Kcal / 3 860,69 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		30,29 g	37,23 g	13,55 g	46,22 g	15,25 g	4,58 g	46,77 g	13,04 g	2,38 g	34,27 g	25,48 g	9,33 g	32,13 g	36,15 g	15,57 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
71,53 g	6,98 g	4,00 g	114,38 g	2,96 g	0,85 g	128,04 g	31,21 g	1,15 g	108,23 g	7,47 g	1,58 g	113,45 g	1,67 g	1,54 g									
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9			1,3,10,(5),(6),(7),(8),(11)			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11),(12)			1,3,7											
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*			Gyümölcsrizs ^[3,7]									
		Energia: 241,50 Kcal / 1 009,47 KJ			Energia: 58,83 Kcal / 245,91 KJ			Energia: 191,58 Kcal / 800,80 KJ			Energia: 130,15 Kcal / 544,03 KJ			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		10,77 g	6,94 g	2,86 g	8,16 g	5,00 g	2,78 g	5,94 g	6,37 g	3,91 g	7,04 g	4,48 g	0,80 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
98,47 g	0,42 g	0,05 g	26,78 g	0,92 g	0,78 g	27,48 g	0,60 g	0,27 g	56,60 g	24,30 g	0,84 g	37,40 g	0,84 g	0,46 g									
–			1,7			1,7			1			3,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Görög húsgombóc ^[1,3,(6,7,8,11)] , Jázmínrizs, 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]									
		Energia: 699,11 Kcal / 2 922,28 KJ			Energia: 728,61 Kcal / 3 045,59 KJ			Energia: 531,21 Kcal / 2 220,46 KJ			Energia: 708,45 Kcal / 2 961,32 KJ			Energia: 664,45 Kcal / 2 777,40 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		40,14 g	16,28 g	4,18 g	27,56 g	21,86 g	8,18 g	30,40 g	19,38 g	6,72 g	28,03 g	11,30 g	4,62 g	16,62 g	35,71 g	14,37 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
95,21 g	0,93 g	0,83 g	103,36 g	10,27 g	1,61 g	68,46 g	1,16 g	3,60 g	82,91 g	5,49 g	6,89 g	65,38 g	5,32 g	0,47 g									
1,3,7,(6),(8),(11)			1,7,10,(3)			1,7			1			1,7,10											