

Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30., 5. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Tk. kenyér ^[1]			Zabkása ^[7,(1)]			Gyümölcstea ^[12] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Jégcsapretek			Tej 3 dl ^[7] , Teavaj ^[7] , Kifli ^[1,7] , TV paprika								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 383,23 Kcal / 1 601,90 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 310,07 Kcal / 1 296,09 KJ			Energia: 551,96 Kcal / 2 307,19 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	22,41 g	27,47 g	10,98 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	16,93 g	30,02 g	11,77 g	17,16 g	22,64 g	14,72 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,20 g			16,26 g	2,00 g	56,73 g	17,24 g	3,87 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	39,70 g	0,92 g	2,96 g	68,38 g	16,26 g	1,19 g						
1,3,7			1,12			7,(1)			1,12			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kaukázusi kefir 0,30 ^[7] , Ropi ^[1,7]			Smoothie, Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)]			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , TV paprika, Kenőmájas Gyulai ^[6,10]			Sajtos stangli ^[1,3,7] , Natúr joghurt ^[7]			Kockasajt ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Alma								
		Energia: 277,09 Kcal / 1 158,24 KJ			Energia: 185,22 Kcal / 774,22 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 213,86 Kcal / 893,93 KJ			Energia: 115,19 Kcal / 481,49 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		16,22 g	2,03 g	1,08 g	2,83 g	7,32 g	3,40 g	7,84 g	7,14 g	2,88 g	10,15 g	6,80 g	4,29 g	8,07 g	3,53 g	1,83 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
47,58 g			0,50 g	2,03 g	26,09 g	10,88 g	0,18 g	26,09 g	0,00 g	1,18 g	27,17 g	9,20 g	0,97 g	41,79 g	0,40 g	0,90 g						
1,7			1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,6,10,(7)			1,3,7			1,6,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lencseleves kolbász ^[1,10,(6,7)] , Tk. kenyér ^[1] , Tejbedara kakaószórás ^[1,6,7]			Csontleves eperlevél ^[1,9,(3,6,7,10)] , Csirkemell csik jóasszony módra ^[1,9] , Bulgur ^[1]			Hamis korhelyleves ^[1,7,(12)] , Parajos halas penne ^[1,4,7,(3)] , Reszelt sajt ^[7] , Alma			Narancsos körteleves ^[7,(1,12)] , Ínyenc csirkecomb ^[1,10] , Kukoricás rizs, Vitaminсалáta csalamádé ^[12]			Magyaros karfiolleves ^[1,9] , Sóskamártás ^[1,7] , Főtt tojás ^[3] , Főtt felezett burgonya								
		Energia: 675,46 Kcal / 2 823,42 KJ			Energia: 643,89 Kcal / 2 691,46 KJ			Energia: 796,23 Kcal / 3 328,24 KJ			Energia: 988,84 Kcal / 4 133,35 KJ			Energia: 475,46 Kcal / 1 987,42 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		40,00 g	30,23 g	12,39 g	39,07 g	20,52 g	2,85 g	40,33 g	24,59 g	8,89 g	56,06 g	22,33 g	5,83 g	21,01 g	16,91 g	4,38 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
89,50 g			20,82 g	3,03 g	89,91 g	2,01 g	0,96 g	99,74 g	2,90 g	2,05 g	138,11 g	31,61 g	2,14 g	64,88 g	18,03 g	0,53 g						
1,6,7,10			1,9,(3),(6),(7),(10)			1,4,7,(3),(12)			1,7,10,(12)			1,3,7,9										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirke sonka, Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Alma			Tej szívószálás ^[7] , Molnárika ^[1,3,7]			Pizzás csavart rúd 100 g ^[1,7]			Vajkrém magyaros, zöldfűszeres ^[7] , Korpás zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai			Búrkifli ^[1,3,7,(8)]								
		Energia: 130,71 Kcal / 546,37 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 74,06 Kcal / 309,57 KJ			Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		10,78 g	4,12 g	1,09 g	12,78 g	9,29 g	4,51 g	12,10 g	3,50 g	5,47 g	6,07 g	6,71 g	3,97 g	8,10 g	8,70 g	2,80 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
41,01 g			0,37 g	1,32 g	47,78 g	14,17 g	1,05 g	50,43 g	0,00 g	2,56 g	22,43 g	0,60 g	0,71 g	54,10 g	7,33 g	0,80 g						
1			1,3,7			1,7			1,7			1,3,7,(8)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott csirkemell ^[1,3,(6,7,8,11)] , Majonézes burgonyasaláta ^[3,7,10] , Császárzsemle ^[1]			Túrós guba 15* ^[1,7,(12)]			Brassói aprópecsenye ^[1] , Petrezselymes burgonya, Csemege uborka ^[10]			Lecsó tojással ^[3,(1)] , Kovászos kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Sajtos pizza ^[1,7]								
		Energia: 721,01 Kcal / 3 013,82 KJ			Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ			Energia: 641,77 Kcal / 2 682,60 KJ			Energia: 355,31 Kcal / 1 485,20 KJ			Energia: 46,93 Kcal / 196,17 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		37,12 g	23,49 g	5,41 g	13,85 g	9,69 g	5,33 g	28,10 g	33,57 g	10,84 g	12,18 g	4,45 g	0,90 g	0,15 g	0,00 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
88,13 g			2,41 g	1,01 g	24,02 g	14,86 g	0,22 g	50,90 g	1,95 g	1,46 g	67,73 g	0,00 g	1,63 g	10,04 g	10,04 g	0,00 g						
1,3,7,10,(6),(8),(11)			1,7,(12)			10,(1)			1,3			1,7,12										