

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06., 6. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Citromos tea ^[12] , Kolbászkрем ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , Jégcsapretek			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[14,(5,6,7,8)]			Gyümölcsstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Burgonyás kenyér ^[1]			Gyümölcsstea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Tavaszi túró ^[7]									
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 293,98 Kcal / 1 228,84 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 236,61 Kcal / 989,03 KJ			Energia: 89,57 Kcal / 374,40 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	15,97 g	23,64 g	12,54 g	13,10 g	12,00 g	3,35 g	6,67 g	5,42 g	1,76 g	15,92 g	5,07 g	2,27 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			43,50 g	15,90 g	0,30 g	50,13 g	10,67 g	1,55 g	46,30 g	33,00 g	0,51 g	39,52 g	0,92 g	1,18 g	41,47 g	0,92 g	0,91 g						
			1,7,(5),(6)			1,7,12			1,7,(5),(6),(8)			1,7,12			1,7,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt ^[7] , Banán			Csicseriborsós snack ^[6,7] , Alma			Kefir db ^[7] , Perek 60 g, Banán			Grízpuding ^[1,7,(3)]			Gyümölcspüré szívószálás db, Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]									
		Energia: 326,90 Kcal / 1 366,44 KJ			Energia: 198,45 Kcal / 829,52 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		7,47 g	4,20 g	2,80 g	2,61 g	6,19 g	5,42 g	15,83 g	12,19 g	6,31 g	2,54 g	3,00 g	0,00 g	3,52 g	16,70 g	4,47 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			62,38 g	9,20 g	0,26 g	160,60 g	9,38 g	0,12 g	109,01 g	9,62 g	0,21 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g						
			7			6,7			7			1,7,(3)			1,7,(6),(12)								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Brokkoli-krémleves ^[1,7] , Céklasaláta ^[10] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Paprikás burgonya gazdagon, Tk. kenyér ^[1]			Köménymagleves ^[1] , Kenyérkocka ^[1] , Barackos csirkemellszelet ^[1,7,(3,6,10,11)] , Mexikói rizs			Kertészleves ^[1,9,(6)] , Bakonyi pulykaragu ^[1,5,7] , Tk. orsótészta			Csontleves, Cérnametelt ^[1,9,(6)] , Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Sertésvagdalt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Tk. kenyér ^[1] , Mandarin			Magyaros zöldborsó leves ^[1,3,7,(9)] , Mákos guba ^[1,7] , Vaníliásodó ^[7,(1,12)] , Alma									
		Energia: 710,61 Kcal / 2 970,35 KJ			Energia: 634,17 Kcal / 2 650,83 KJ			Energia: 338,25 Kcal / 1 413,89 KJ			Energia: 869,74 Kcal / 3 635,51 KJ			Energia: 1 109,44 Kcal / 4 637,46 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		30,78 g	35,12 g	11,55 g	34,21 g	12,67 g	2,35 g	28,54 g	11,48 g	2,81 g	51,72 g	27,05 g	8,40 g	38,51 g	20,60 g	6,38 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			102,88 g	11,39 g	3,50 g	100,37 g	12,33 g	4,57 g	29,66 g	2,76 g	0,67 g	137,75 g	3,94 g	1,79 g	187,36 g	57,58 g	0,68 g						
			1,3,7,10			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,5,7,9,(6)			1,3,7,9,10,(6),(8),(11)			1,3,7,(9),(12)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Vajkrém magyaros ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Jégcsapretek			Actimel ivójoghurt ^[7] , Korpás stangli ^[1]			Ráma Margarin, Csemege karaj ^[1,6,7] , Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Tepertőkrém ^[7,10] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Lilahagyma			Kaukázusi kefir 0,30 ^[7] , Snack ^[6,7]									
		Energia: 69,03 Kcal / 288,55 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 62,89 Kcal / 262,88 KJ			Energia: 256,62 Kcal / 1 072,67 KJ			Energia: 322,01 Kcal / 1 346,00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		6,88 g	6,93 g	4,06 g	9,72 g	2,48 g	1,10 g	12,38 g	3,28 g	0,83 g	9,07 g	26,00 g	10,17 g	12,95 g	6,52 g	5,60 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			26,94 g	0,60 g	0,86 g	44,30 g	5,12 g	0,93 g	27,31 g	0,32 g	1,33 g	26,76 g	0,15 g	0,85 g	160,38 g	9,38 g	0,10 g						
			1,6,7			1,7			1,(6),(7)			1,6,7,10			6,7								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Grillezett csirkemell ^[1,3,6,7,10,11] , Görög saláta ^[7] , Pita ^[1]			Vaníliás puliszka fahéjjal ^[7]			Citromos tea ^[12] , Sült csirkemáj ^[7] , Kovássos kenyér ^[1] , Csemege uborka ^[10]			Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Vajas törtburgonya ^[7] , Céklasaláta ^[10]			Császárszemle ^[1] , Tömlőssajt 50 g, Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 384,45 Kcal / 1 607,00 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 735,30 Kcal / 3 073,55 KJ			Energia: 608,18 Kcal / 2 542,19 KJ			Energia: 394,89 Kcal / 1 650,64 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		37,34 g	26,95 g	5,39 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	41,58 g	22,73 g	8,32 g	14,51 g	21,51 g	7,23 g	16,43 g	12,59 g	7,06 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			65,13 g	0,00 g	4,77 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	86,49 g	11,37 g	2,62 g	82,54 g	9,77 g	2,16 g	53,52 g	0,00 g	1,40 g						
			1,7,(3),(6),(10),(11)			7			1,10,12,(7)			1,7,10,(3),(4),(6)			1								