

Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13., 7. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Zabkása ^[7,(1)]			Citromos tea ^[12] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, Rozskenyér ^[1,6] , Jégcsapretek			Kakaó ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7]			Padlizsánkrém ^[3,10] , Burgonyás kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Tej 3 dl ^[7]								
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 500,58 Kcal / 2 092,42 KJ			Energia: 427,70 Kcal / 1 787,79 KJ			Energia: 379,41 Kcal / 1 585,93 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	13,40 g	6,40 g	2,49 g	13,74 g	24,68 g	9,61 g	14,62 g	10,77 g	5,43 g	15,72 g	10,02 g	3,26 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	41,35 g	11,15 g	0,24 g	53,27 g	13,08 g	2,98 g	67,74 g	28,15 g	1,01 g	56,55 g	16,51 g	1,60 g						
1,7,(3),(6),(12)			7,(1)			1,6,12			1,3,6,7			1,3,7,10										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Smoothie, Ropi ^[1,7]			Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Uborka, Trappista sajt szeletelt ^[7]			Kefir db ^[7] , Perc 60 g			Keksz diabetikus sós ^[1] , Mandarin			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Körte								
		Energia: 172,82 Kcal / 722,39 KJ			Energia: 32,69 Kcal / 136,64 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 535,14 Kcal / 2 236,89 KJ			Energia: 116,59 Kcal / 487,35 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		5,03 g	1,70 g	0,90 g	6,49 g	3,64 g	1,21 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	12,34 g	16,16 g	6,60 g	3,96 g	17,03 g	4,47 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		33,65 g	1,75 g	2,03 g	24,87 g	0,32 g	0,72 g	48,51 g	9,62 g	0,15 g	79,26 g	0,70 g	2,71 g	43,26 g	0,00 g	1,00 g						
1,7			1,7			7			1			1,7,(6),(12)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves ^[1,3,9] , Túrós csusza ^[1,7,(3)] , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Alma			Vegyes gyümölcsleves ^[7,(1,6,8,12)] , Rántott hal ízesített mirelit ^[1,3,4,(2,7,9,10)] , Petrezselymes rizs			Fejttett bableves füstölt hússal ^[1,3,9] , Tk. kenyér ^[1] , Fánk töltött			Magyaros karalábéleves vajgaluskával ^[1,3,7] , Rakott burgonya gazdagon ^[1,3,7,(6)] , Csemege uborka ^[10]			Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Főtt tojás ^[3] , Tk. kenyér ^[1]								
		Energia: 1 017,51 Kcal / 4 253,19 KJ			Energia: 849,89 Kcal / 3 552,54 KJ			Energia: 281,67 Kcal / 1 177,38 KJ			Energia: 1 501,03 Kcal / 6 274,31 KJ			Energia: 576,29 Kcal / 2 408,89 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		49,87 g	38,76 g	15,01 g	23,02 g	20,89 g	4,08 g	20,49 g	11,38 g	4,00 g	45,46 g	96,01 g	32,85 g	34,87 g	17,84 g	4,07 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		117,31 g	0,51 g	0,61 g	114,35 g	15,24 g	1,59 g	58,79 g	0,14 g	2,57 g	108,53 g	4,61 g	3,85 g	102,30 g	20,87 g	1,03 g						
1,3,7,9			1,3,4,7,(2),(6),(8),(9),(10),(12)			1,3,9			1,3,7,10,(6)			1,3,7,9,(9)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , TV paprika, Csemege karaj ^[1,6,7]			Ökörszem ^[1,7,(3,6,12)] , Mandarin			Sajtkrém natúr ^[7] , Korpás zsemle ^[1] , Paradicsom			Natúr joghurt ^[7] , Korpás kifli ^[1]			Rétes klf.								
		Energia: 62,89 Kcal / 262,88 KJ			Energia: 103,15 Kcal / 431,17 KJ			Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		12,09 g	3,41 g	0,91 g	10,98 g	22,26 g	6,57 g	7,06 g	4,88 g	2,77 g	9,11 g	4,81 g	2,84 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		27,98 g	0,00 g	1,35 g	59,26 g	10,99 g	0,78 g	22,33 g	0,60 g	0,65 g	30,16 g	9,20 g	0,70 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g						
1,6,7,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7			–										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Mézes mustáros csirkeragu ^[1,10] , Kuszkusz ^[1,(5,6,8,11)]			Lecsó virslivel friss ⁽¹⁾ , Kovászos kenyér ^[1]			Rántott sajt ^[1,3,7] , Pírtott burgonya, Áfonya jam + Hügli			Parajos sajtkrémes gnocchi ^[7]			Citromos tea ^[12] , Mozarella sajt ^[7] , Ráma Margarin, Zsemle ^[1] , Paradicsom, Csokiszelet ^[7,(5)]								
		Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 KJ			Energia: 841,23 Kcal / 3 516,34 KJ			Energia: 901,78 Kcal / 3 769,44 KJ			Energia: 730,62 Kcal / 3 053,99 KJ			Energia: 524,91 Kcal / 2 194,12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		30,34 g	6,72 g	0,67 g	28,79 g	48,75 g	18,22 g	26,93 g	37,22 g	11,70 g	20,62 g	10,63 g	5,04 g	21,18 g	15,99 g	8,90 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		58,11 g	6,54 g	0,72 g	69,33 g	0,65 g	4,63 g	112,40 g	19,65 g	1,63 g	133,77 g	1,36 g	0,51 g	79,96 g	18,26 g	1,66 g						
1,10,(5),(6),(8),(11)			1			1,3,7			7			1,7,12,(5)										