

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20., 8. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Gyümölcsstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Burgonyás kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Csirkemájpástétom házi, Kukoricás kenyér ^[1] , TV paprika			Gyümölcsstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , Lilahagyma			Tej 3 dl ^[7] , Teavaj ^[7] , Kifli ^[1,7] , Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 244,04 Kcal / 1 020,09 KJ			Energia: 493,92 Kcal / 2 064,59 KJ			Energia: 97,45 Kcal / 407,34 KJ			Energia: 556,46 Kcal / 2 326,00 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	7,23 g	5,99 g	2,11 g	16,54 g	22,81 g	7,22 g	12,74 g	5,82 g	3,18 g	17,08 g	22,64 g	14,73 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	39,55 g	0,92 g	1,23 g	54,36 g	10,25 g	1,77 g	45,40 g	2,35 g	1,51 g	69,59 g	16,26 g	1,19 g								
1,3,7			1,7,12			1,12			1,7,12			1,7										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Uborka			Mandarin, Puding ^[7]			Natúr joghurt ^[7] , Perc 60 g			Bombi Dörmi, Narancs			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Sajtkrém natúr ^[7] , Alma								
		Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 237,15 Kcal / 991,29 KJ			Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ			Energia: 95,25 Kcal / 398,15 KJ			Energia: 131,13 Kcal / 548,12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		8,79 g	7,28 g	2,01 g	5,34 g	4,46 g	2,60 g	12,26 g	11,14 g	5,66 g	1,38 g	0,46 g	0,00 g	8,42 g	5,10 g	2,85 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
26,09 g	0,15 g	1,29 g	42,96 g	19,50 g	0,19 g	49,53 g	9,62 g	0,21 g	19,55 g	0,00 g	0,02 g	42,06 g	0,60 g	0,81 g								
1,6,(7)			7			7			–			1,6,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Legényfogó leves ^[1,7,9] , Morzsás nudli ^[1,(3,6,7,8,11)] , Cukor szórát, Tk. kenyér ^[1] , Alma			Csontleves cérnametétlttel ^[1,9,(6)] , Erdélyi rakott káposzta ^[7,(1,12)] , Tk. kenyér ^[1]			Zöldséges karfiolleves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Sertéspörkölt, Burgonya főzelék ^[1,7] , Tk. kenyér ^[1]			Bazsalikomos paradicsomleves ^[1,3] , Provence-i csirkecomb ^(1,3,6,7,10,11) , Rizi-bizi ⁽⁹⁾			Francia hagymaleves ^[1,7] , Sajtos cruton ^[1,7] , Vegán chilis bab ^[1,(3,6,7,9,10)] , Tk. kenyér ^[1] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]								
		Energia: 880,44 Kcal / 3 680,24 KJ			Energia: 533,11 Kcal / 2 228,40 KJ			Energia: 609,18 Kcal / 2 546,37 KJ			Energia: 681,52 Kcal / 2 848,75 KJ			Energia: 1 054,07 Kcal / 4 406,01 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		29,12 g	17,75 g	6,14 g	32,15 g	29,40 g	11,07 g	28,86 g	28,65 g	7,93 g	54,74 g	17,03 g	3,68 g	61,23 g	31,08 g	11,03 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
138,52 g	23,52 g	2,83 g	70,48 g	0,52 g	2,51 g	85,96 g	1,72 g	0,95 g	75,62 g	18,79 g	2,58 g	189,23 g	14,21 g	2,89 g								
1,7,9,(3),(6),(8),(11)			1,7,9,(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,(6),(7),(9),(10),(11)			1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Snack ^[6,7] , Smoothie			Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Jégcsapretek, Korpás zsemle ^[1]			Körte, Kockasajt ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)]			Löncs ^(1,6,7) , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Uborka			Actimel ivójoghurt ^[7] , Pizzás kifli 50 g ^[1]								
		Energia: 217,74 Kcal / 910,15 KJ			Energia: 67,53 Kcal / 282,28 KJ			Energia: 157,07 Kcal / 656,55 KJ			Energia: 100,27 Kcal / 419,13 KJ			Energia: 3 658,44 Kcal / 15 292,28 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		1,76 g	6,19 g	5,42 g	7,62 g	5,95 g	1,63 g	8,07 g	4,22 g	1,83 g	8,73 g	9,25 g	3,10 g	133,76 g	25,13 g	4,81 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
146,45 g	10,63 g	0,10 g	21,17 g	0,00 g	1,13 g	53,29 g	0,40 g	0,89 g	20,56 g	0,00 g	1,37 g	718,97 g	21,77 g	0,10 g								
6,7			1,6,7,(9),(10)			1,6,7			1,(6),(7)			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Friss vegyes saláta, Csibefasírt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Zsemle ^[1]			Penne arrabiata ^[1,7,(3)]			Tejberizs kakaószórás ^[6,7]			Osztrák sajtos nokedli ^[1,3,7]			Kakaó szívószálás ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Ráma Margarin								
		Energia: 822,94 Kcal / 3 439,89 KJ			Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ			Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 KJ			Energia: 868,07 Kcal / 3 628,53 KJ			Energia: 501,00 Kcal / 2 094,18 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		41,50 g	24,35 g	4,08 g	24,02 g	13,49 g	5,99 g	18,12 g	9,71 g	5,19 g	30,30 g	47,24 g	22,12 g	13,73 g	14,40 g	6,80 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
105,64 g	4,79 g	2,65 g	75,83 g	11,22 g	0,86 g	108,98 g	40,66 g	0,51 g	77,55 g	2,89 g	1,28 g	78,86 g	30,43 g	1,22 g								
1,3,(6),(7),(8),(11)			1,7,(3)			6,7			1,3,7			1,3,6,7										