

Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27., 9. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Citromos tea ^[12] , Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom			Gyümölcsstea ^[12] , Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , Zsemle ^[1] , Lilahagyma			Kakaó ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Teavaj ^[7]			Tej 3 dl ^[7] , Pritamin/kaliforniai, Burgonyás kenyér ^[1] , Céklakrém ^[7]									
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 151,38 Kcal / 632,77 KJ			Energia: 414,21 Kcal / 1 731,40 KJ			Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 KJ			Energia: 472,71 Kcal / 1 975,93 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	13,08 g	8,58 g	2,28 g	11,75 g	9,31 g	4,06 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g	16,07 g	20,74 g	13,51 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
57,20 g	16,68 g	1,50 g	51,13 g	10,04 g	1,87 g	68,00 g	4,60 g	2,11 g	56,44 g	18,34 g	0,86 g	55,52 g	16,70 g	1,54 g									
1,7			1,6,7,12,(9),(10)			1,6,10,12			1,3,6,7			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivóyoghurt ^[7] , Baconos kifli ^[1]			Perc 60 g, Kefir db ^[7]			Mandarin, Túrós táska ^[1,7,(3,6,12)]			Sajtos stangli ^[1,3,7] , Kockasajt ^[7] , Paradicsom			Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Uborka									
		Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 93,77 Kcal / 391,96 KJ			Energia: 170,21 Kcal / 711,48 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		7,50 g	1,85 g	1,13 g	12,58 g	12,19 g	6,31 g	7,63 g	14,85 g	4,34 g	8,07 g	5,29 g	3,18 g	5,66 g	2,80 g	0,67 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
40,50 g	5,12 g	0,61 g	48,51 g	9,62 g	0,15 g	44,48 g	7,25 g	0,52 g	22,39 g	0,40 g	1,06 g	24,82 g	0,32 g	0,65 g									
1,7			7			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Frankfurtileves ^[1,7,(3,9,10)] , Metélt tésztaköret ^[1,(3)] , Mákos szórat, Tk. kenyér ^[1] , Alma			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Vasi borda ^[1,7] , Vajas törtburgonya ^[7] , Céklasaláta ^[10]			Zöldséges brokkolileves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Natúr harcsafilé ^[1,4] , Sajtmártás 1 dl ^[1,7] , Bulgur ^[1]			Lebbencsleves ^[1,(3)] , Zöldbabfőzelék ^[1,7] , Pulykapörkölt, Tk. kenyér ^[1]			Gyümölcslé 0,2 liter 100%, Rántott sajt ^[1,7,(3,6,9,10,11)] , Petrezselymes rizs, Tartármártás ^[3,7,10]									
		Energia: 864,57 Kcal / 3 613,90 KJ			Energia: 813,63 Kcal / 3 400,97 KJ			Energia: 766,67 Kcal / 3 204,68 KJ			Energia: 476,56 Kcal / 1 992,02 KJ			Energia: 1 187,63 Kcal / 4 964,29 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		31,61 g	25,47 g	5,19 g	30,44 g	40,53 g	11,82 g	43,38 g	23,72 g	9,01 g	36,71 g	25,59 g	4,11 g	30,36 g	55,98 g	17,13 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
151,26 g	22,17 g	1,31 g	79,93 g	12,70 g	1,13 g	90,62 g	2,31 g	0,72 g	70,71 g	8,45 g	1,34 g	138,48 g	34,60 g	2,33 g									
1,7,(3),(9),(10)			1,3,7,10			1,4,7,9,(3),(6),(10)			1,7,(3)			1,3,7,10,(6),(9),(11)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertés párizsi ^[6] , Ráma Margarin, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Jégcsapretek			Vajkrém magyaros ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Ropi ^[1,7] , Natúr joghurt ^[7]			Pizzás csiga ^[1,7,(3,6,12)] , Tej szívószálás ^[7]			Rétes klf.									
		Energia: 91,53 Kcal / 382,60 KJ			Energia: 70,68 Kcal / 295,44 KJ			Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		8,70 g	8,93 g	3,22 g	7,20 g	6,86 g	3,97 g	6,48 g	5,90 g	3,70 g	11,22 g	28,42 g	8,59 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							
26,31 g	0,00 g	1,24 g	26,38 g	0,92 g	0,83 g	39,12 g	9,70 g	2,24 g	37,32 g	10,60 g	2,50 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g									
1,6,(7)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			–											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott csirkemell ^[1,3,(6,7,8,11)] , Görög saláta ^[7] , Pita ^[1]			Májás hurka ^[1] , Kovászos uborka ^[1] , Kovászos kenyér ^[1] , Citromos tea ^[12]			Paradicsomos burgonyafőzelék ^[1] , Fokhagymás csirkecsíkok			Ratatui mártás ^[7] , Gnocchi köret			Citromos tea ^[12] , Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Kefir db ^[7]									
		Energia: 417,98 Kcal / 1 747,16 KJ			Energia: 714,66 Kcal / 2 987,28 KJ			Energia: 559,55 Kcal / 2 338,92 KJ			Energia: 812,66 Kcal / 3 396,92 KJ			Energia: 685,76 Kcal / 2 866,48 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		40,67 g	22,67 g	5,10 g	26,98 g	10,82 g	4,20 g	40,44 g	10,48 g	1,36 g	18,12 g	18,12 g	5,29 g	12,63 g	35,59 g	12,96 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
79,38 g	0,50 g	2,47 g	85,19 g	11,85 g	7,09 g	74,61 g	15,74 g	1,04 g	139,55 g	2,99 g	1,17 g	75,83 g	19,24 g	1,66 g									
1,3,7,(6),(8),(11)			1,12			1,			7			1,7,12											