

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06., 10. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]						Zabkása ^[7,(1)]			Citromos tea ^[12] , Borzas kenyér ^[1,7] , Uborka			Gyümölcs tea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Kolbászkрем ^[7] , Pritamin/kaliforniai			Citromos tea ^[12] , Bundás korpás kenyér ^[1,3]					
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ						Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 172,26 Kcal / 720,05 KJ			Energia: 260,16 Kcal / 1 087,47 KJ			Energia: 494,40 Kcal / 2 066,59 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		13,40 g	6,40 g	2,49 g	17,01 g	10,29 g	4,53 g	15,83 g	23,72 g	12,54 g	17,69 g	12,69 g	3,09 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						41,35 g 11,15 g 0,24 g			48,18 g 10,55 g 1,55 g			42,38 g 1,55 g 1,53 g			73,65 g 13,74 g 1,80 g							
1,3,7						7,(1)			1,7,12			1,7,12			1,3,12							
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]						Sajtkrém, natúr ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Paradicsom			Natúr joghurt ^[7] , Banán, Ropi ^[1,7]			Ívőjoghurt db ^[7,(1)] , Sajtos stangli ^[1,3,7]			Almapüré, Perc 60 g					
		Energia: 229,00 Kcal / 957,22 KJ						Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 463,40 Kcal / 1 937,01 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 49,00 Kcal / 204,82 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		8,40 g	10,25 g	4,45 g		7,84 g	5,16 g	2,86 g	12,08 g	5,90 g	3,70 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	8,08 g	7,04 g	2,86 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
24,70 g 13,25 g 0,25 g						27,86 g 0,60 g 0,79 g			87,52 g 9,70 g 2,28 g			42,90 g 22,45 g 1,25 g			53,81 g 6,37 g 0,01 g							
1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)						1,6,7			1,7			1,3,7			–							
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Jókai bableves ^[1,3,7,9] , Tk. kenyér ^[1] , Darásmetélt, Barackíz ^[1,(3)] , Alma						Daragaluska leves ^[1,3,9,(6,7,10)] , Pulykafasírt ^[1,3,5,7] , Paradicsomos káposzta ^[1] , Tk. kenyér ^[1]			Gombaleves zöldséggel ^[9] , Mustáros sertés- borda ^[10,(3,6,7,9)] , Burgonyapüré ^[7] , Őszibarack befőtt			Zöldségkrémleves ^[1,7,9,(3,6,10)] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Csirkemell csík jóasszony módra ^(1,9) , Jázminrizs			Magyaros karfiolleves ^[1,9] , Túrókrémrel töltött nudli ^[1,7,(3,6,8,11)] , Vaníliásodó ^[7,(1,12)] , Mandarin					
		Energia: 889,82 Kcal / 3 719,45 KJ						Energia: 498,66 Kcal / 2 084,40 KJ			Energia: 705,08 Kcal / 2 947,23 KJ			Energia: 747,79 Kcal / 3 125,76 KJ			Energia: 772,38 Kcal / 3 228,55 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		34,84 g	30,14 g	9,60 g		29,65 g	30,32 g	10,22 g	39,42 g	24,22 g	8,19 g	36,91 g	24,82 g	5,56 g	22,77 g	12,06 g	2,99 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
140,07 g 12,86 g 2,60 g						60,56 g 7,09 g 1,25 g			79,55 g 25,15 g 1,11 g			108,46 g 3,28 g 1,41 g			147,12 g 50,70 g 0,69 g							
1,3,7,9						1,3,5,7,9,(6),(10)			7,9,10,(3),(6)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,9,(3),(6),(8),(11),(12)							
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika						Almás pite ^[1,3,(7)]			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Baromfi párizsi, Ráma Margarin, Jégcsapretek			Edami sajt szeletelt, Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Paradicsom			Sajtos pizza ^[1,7]					
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ						Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 KJ			Energia: 76,23 Kcal / 318,64 KJ			Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		8,72 g	6,16 g	1,63 g		2,40 g	12,50 g	3,05 g	8,82 g	7,28 g	2,02 g	12,45 g	10,66 g	5,75 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
26,14 g 0,32 g 1,24 g						37,10 g 0,00 g 0,00 g			26,37 g 0,15 g 1,29 g			21,16 g 0,00 g 0,52 g			0,00 g 0,00 g 0,00 g							
1,6,7,(9),(10)						1,3,(7)			1,6,(7)			1			1,7							
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Grill csirkemell szendvics ^[1,(3,6,7,10,11)] , Friss vegyes saláta						Bácskai csirkemáj ^[1,3] , Uborka saláta			Lecsó tojással ^[3,(1)] , Kovászos kenyér ^[1]			Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Majonézes kukorica- saláta ^[3,7,10] , Császárszemle ^[1]			Citromos tea ^[12] , Tepertőkrém ^[7,10] , Tk. kenyér ^[1] , Lilahagyma, Kefir db ^[7]					
		Energia: 520,51 Kcal / 2 175,73 KJ						Energia: 619,62 Kcal / 2 590,01 KJ			Energia: 355,31 Kcal / 1 485,20 KJ			Energia: 547,12 Kcal / 2 286,96 KJ			Energia: 484,36 Kcal / 2 024,62 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv					
		40,63 g	7,86 g	1,54 g		30,07 g	18,73 g	2,72 g	12,18 g	4,45 g	0,90 g	14,11 g	18,81 g	3,44 g	19,73 g	39,95 g	16,88 g					
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
69,40 g 3,68 g 2,55 g						89,19 g 10,77 g 0,49 g			64,73 g 0,00 g 1,63 g			75,26 g 3,44 g 2,07 g			66,15 g 19,44 g 1,49 g							
1,(3),(6),(7),(10),(11)						1,3			1,3			1,3,7,10,(4),(6)			1,7,10,12							