

Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13., 11. 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] , Vöröslencsekrem ^[10] , Tk. kenyér ^[1] , Jégcsapretek			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[1,(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: 228,42 Kcal / 954,80 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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	18,35 g	5,09 g	0,67 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	74,02 g	10,60 g	1,11 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)			1,10,12			1,7,(5),(6),(8)			1,7,12			1,7,12											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt ^[7] , Jégcsapretek, Korpás kifli ^[1]			Tej szívószálás ^[7] , Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]			Kaukázusi kefir 0,30 liter ^[7] , Ropi ^[1,7]			Grízpuding ^[1,7,(3)] , Mandarin			Gyümölcslé 0,2 liter 100%, Gyümölcsszelet ^(1,5,6,8)									
		Energia: 39,41 Kcal / 164,73 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 KJ			Energia: 277,09 Kcal / 1 158,24 KJ			Energia: 193,55 Kcal / 809,04 KJ			Energia: 196,70 Kcal / 822,21 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		7,06 g	3,27 g	1,73 g	8,48 g	19,07 g	6,27 g	16,22 g	2,03 g	1,08 g	4,15 g	3,69 g	0,00 g	1,72 g	1,92 g	1,44 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
24,97 g	0,40 g	0,80 g	25,32 g	10,60 g	1,22 g	47,58 g	0,50 g	2,03 g	34,58 g	0,00 g	0,01 g	41,35 g	46,35 g	0,03 g									
1,7			1,7,(6),(12)			1,7			1,7,(3)			(1),(5),(6),(8)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldbableves magyaros ^{(1,(6))} , Sült virsli, Burgonyafőzelék ^[1,7] , Tk. kenyér ^[1] , Alma			Erdei gyümölcs-leves ^[7,(1,12)] , Corn flakes csirkemell ^[1,3,(5,6,7,8,11)] , Kukoricás rizs, Vitaminaláta (csalamádé) ⁽¹²⁾			Tavaszi zöldség-leves ^{(1,9,(6))} , Paradicsomos halas penne ^[1,4,(3)] , Reszelt sajt ^[7]			Francia hagymaleves ^[1,7] , Kenyérkocka ^[1] , Zöldborsós pulykaragu ^[1,(3,7,9,10)] , Bulgur ^[1]			Kapos burgonyagombóc leves ^[1,7,(9)] , Csőbensült karfiol vega ^[1,3,7,9,(6,10)] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]									
		Energia: 851,50 Kcal / 3 559,27 KJ			Energia: 929,96 Kcal / 3 887,23 KJ			Energia: 714,44 Kcal / 2 986,36 KJ			Energia: 838,41 Kcal / 3 504,55 KJ			Energia: 725,31 Kcal / 3 031,80 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		33,48 g	43,08 g	15,68 g	46,69 g	12,44 g	2,84 g	39,26 g	19,29 g	6,51 g	39,59 g	25,18 g	5,00 g	36,68 g	35,21 g	15,89 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
107,07 g	3,02 g	3,84 g	155,09 g	32,88 g	1,69 g	94,90 g	5,72 g	1,25 g	117,59 g	7,58 g	0,60 g	62,27 g	12,20 g	1,30 g									
1,7,(6)			1,3,7,(5),(6),(8),(11),(12)			1,4,7,9,(3),(6)			1,7,(3),(9),(10)			1,3,6,7,9,(5),(8),(10)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Magvas zsemle ^[1]			Natúr joghurt ^[7] , Körte			Ráma Margarin, Csemege karaj ^(1,6,7) , Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Lilahagyma, Körített túró ^[7]			Búrkifli ^[1,3,7,(8)] , Mandarin									
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 217,89 Kcal / 910,78 KJ			Energia: 62,89 Kcal / 262,88 KJ			Energia: 64,32 Kcal / 268,86 KJ			Energia: 429,77 Kcal / 1 796,44 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		9,88 g	5,63 g	3,59 g	5,48 g	4,95 g	2,80 g	12,38 g	3,28 g	0,83 g	8,89 g	4,52 g	2,49 g	9,50 g	9,30 g	2,80 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
36,48 g	11,04 g	1,00 g	36,72 g	9,20 g	0,23 g	27,31 g	0,32 g	1,33 g	29,34 g	1,07 g	1,12 g	73,70 g	7,33 g	0,81 g									
1,7			7			1,(6),(7)			1,6,7			1,3,7,(8)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Galuska köret mirelit ^[1,3] , Uborka saláta, Csirkepörkölt feltét			Vaníliás puliszka, Fahéj ^[7]			Sült csirkemáj, Burgonyapüré ^[7] , Almabefőtt kg			Tököfőzelék ^[1,7] , Zöldséggolyó vega ^[1] , Tk. kenyér ^[1]			Pizza, sajtos ^[1,7] , Banán turmix ^[7]									
		Energia: 760,47 Kcal / 3 178,76 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 614,10 Kcal / 2 566,94 KJ			Energia: 584,48 Kcal / 2 443,13 KJ			Energia: 168,75 Kcal / 705,38 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		38,91 g	16,25 g	1,74 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	39,37 g	16,60 g	6,06 g	26,24 g	30,04 g	4,58 g	9,76 g	4,50 g	2,70 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
119,16 g	10,63 g	0,56 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	74,54 g	22,95 g	0,49 g	89,66 g	7,61 g	1,51 g	22,27 g	15,90 g	0,31 g									
1,3			7			7			1,7			1,7											