

| Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20., 12. hét |                            |                                                                                                                                                         |                  |           |                                                                                                                                                   |                         |           |                                                                                                                                                   |          |           |                                                                                                                                          |         |           |                                                                                                                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|-----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|---------|--|--|----------|--|--|--|
|                                               |                            | Hétfő                                                                                                                                                   |                  |           | Kedd                                                                                                                                              |                         |           | Szerda                                                                                                                                            |          |           | Csütörtök                                                                                                                                |         |           | Péntek                                                                                                                                           |         |           | Szombat |  |  | Vasárnap |  |  |  |
| Reggeli                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Tej 3 dl <sup>[7]</sup> ,<br>Szalámis pizza <sup>[1,7,(3,6,12)]</sup>                                                                                   |                  |           | Zabkása <sup>[7,(1)]</sup>                                                                                                                        |                         |           | Citromos tea <sup>[12]</sup> ,<br>Rozskenyér <sup>[1,6]</sup> , Jégcsapretek,<br>Sonkakrém <sup>[7]</sup>                                         |          |           | Banán turmix <sup>[7]</sup> ,<br>Croissant <sup>[1,7]</sup>                                                                              |         |           | Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Céklakrém <sup>[7]</sup> ,<br>Korpás kenyér <sup>[1]</sup> ,<br>Pritamin/kaliforniai                                   |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ                                                                                                                        |                  |           | Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ                                                                                                                |                         |           | Energia: 392,38 Kcal / 1 640,15 KJ                                                                                                                |          |           | Energia: 515,75 Kcal / 2 155,84 KJ                                                                                                       |         |           | Energia: 506,23 Kcal / 2 116,04 KJ                                                                                                               |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                                 | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír                    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 15,12 g                                                                                                                                                 | 30,22 g          | 9,49 g    | 13,40 g                                                                                                                                           | 6,40 g                  | 2,49 g    | 9,40 g                                                                                                                                            | 13,06 g  | 8,55 g    | 15,96 g                                                                                                                                  | 24,00 g | 10,80 g   | 16,89 g                                                                                                                                          | 21,06 g | 13,99 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    | 55,75 g                                                                                                                                           | 13,68 g  | 1,81 g    | 65,67 g                                                                                                                                  | 16,68 g | 1,51 g    | 61,20 g                                                                                                                                          | 19,17 g | 1,64 g    |         |  |  |          |  |  |  |
| 1,7,(3),(6),(12)                              |                            |                                                                                                                                                         | 7,(1)            |           |                                                                                                                                                   | 1,6,7,12                |           |                                                                                                                                                   | 1,7      |           |                                                                                                                                          | 1,7     |           |                                                                                                                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
| Tízórai                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Mandarin,<br>Kaukázusi kefir 0,30 l <sup>[7]</sup>                                                                                                      |                  |           | Ráma Margarin,<br>Tk. zsemle <sup>[1]</sup> , Uborka,<br>Trappista sajt szeletelt <sup>[7]</sup>                                                  |                         |           | Kefir db <sup>[7]</sup> , Alma,<br>Gyümölcsös snack 20 g <sup>[6,7]</sup>                                                                         |          |           | Narancs, Rizskorong <sup>[7]</sup>                                                                                                       |         |           | Actimel ivójoghurt <sup>[7]</sup> ,<br>Perec 60 g                                                                                                |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Energia: 202,86 Kcal / 847,95 KJ                                                                                                                        |                  |           | Energia: 32,69 Kcal / 136,64 KJ                                                                                                                   |                         |           | Energia: 382,93 Kcal / 1 600,65 KJ                                                                                                                |          |           | Energia: 103,54 Kcal / 432,80 KJ                                                                                                         |         |           | Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ                                                                                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                                 | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír                    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 12,62 g                                                                                                                                                 | 0,93 g           | 0,18 g    | 6,49 g                                                                                                                                            | 3,64 g                  | 1,21 g    | 7,45 g                                                                                                                                            | 11,44 g  | 8,87 g    | 1,96 g                                                                                                                                   | 0,56 g  | 0,02 g    | 10,58 g                                                                                                                                          | 8,44 g  | 3,86 g    |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Szénhidrát                                                                                                                                              | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                        | Cukor                   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                        | Cukor    | Só        | Szénhidrát                                                                                                                               | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                       | Cukor   | Só        |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 34,78 g                                                                                                                                                 | 0,00 g           | 0,01 g    | 24,87 g                                                                                                                                           | 0,32 g                  | 0,72 g    | 167,00 g                                                                                                                                          | 18,58 g  | 0,27 g    | 27,04 g                                                                                                                                  | 0,00 g  | 0,02 g    | 54,81 g                                                                                                                                          | 5,54 g  | 0,10 g    |         |  |  |          |  |  |  |
| 7                                             |                            |                                                                                                                                                         | 1,7              |           |                                                                                                                                                   | 6,7                     |           |                                                                                                                                                   | 7        |           |                                                                                                                                          | 7       |           |                                                                                                                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
| Ebéd                                          | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Bakonyi betyárleves <sup>[1,7,9]</sup> ,<br>Piskótakocka <sup>[1,3,6,7]</sup> ,<br>Csokoládé öntet <sup>[7,(1,12)]</sup> ,<br>Tk. kenyér <sup>[1]</sup> |                  |           | Zöldséges<br>tarhonyaleves <sup>[1,3,9]</sup> ,<br>Tökfőzelék <sup>[1,7]</sup> ,<br>Csirkepörkölt feltéttel,<br>Tk. kenyér <sup>[1]</sup> , Banán |                         |           | Csontleves<br>eperlevéllel <sup>[1,9,(3,6,7,10)]</sup> ,<br>Főtt sertés szelet,<br>Főtt burgonya ½,<br>Meggymártás <sup>[7,(1,3,6,9,10,12)]</sup> |          |           | Karlábé krémleves <sup>[1,7]</sup> ,<br>Levesgyöngy <sup>[1,3,7]</sup> ,<br>Mézes mustáros<br>csirkeragu <sup>[1,10]</sup> , Párolt rizs |         |           | Zöldséges fejtett bableves <sup>[1,9]</sup> ,<br>Tejfölös öntet natúr <sup>[7]</sup> ,<br>Túros metélt <sup>[1,7]</sup> , Cukor szórat,<br>Körte |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Energia: 895,07 Kcal / 3 741,39 KJ                                                                                                                      |                  |           | Energia: 662,26 Kcal / 2 768,25 KJ                                                                                                                |                         |           | Energia: 570,62 Kcal / 2 385,19 KJ                                                                                                                |          |           | Energia: 691,41 Kcal / 2 890,09 KJ                                                                                                       |         |           | Energia: 1 040,92 Kcal / 4 351,05 KJ                                                                                                             |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                                 | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír                    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 26,15 g                                                                                                                                                 | 37,56 g          | 8,17 g    | 33,11 g                                                                                                                                           | 18,87 g                 | 3,09 g    | 34,62 g                                                                                                                                           | 14,11 g  | 5,65 g    | 34,11 g                                                                                                                                  | 16,88 g | 6,07 g    | 35,82 g                                                                                                                                          | 26,73 g | 11,15 g   |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Szénhidrát                                                                                                                                              | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                        | Cukor                   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                        | Cukor    | Só        | Szénhidrát                                                                                                                               | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                       | Cukor   | Só        |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 129,19 g                                                                                                                                                | 58,35 g          | 0,85 g    | 131,12 g                                                                                                                                          | 8,37 g                  | 1,38 g    | 74,16 g                                                                                                                                           | 21,75 g  | 0,22 g    | 98,25 g                                                                                                                                  | 8,67 g  | 0,84 g    | 152,86 g                                                                                                                                         | 21,30 g | 0,32 g    |         |  |  |          |  |  |  |
| 1,3,6,7,9,(12)                                |                            |                                                                                                                                                         | 1,3,7,9          |           |                                                                                                                                                   | 1,7,9,(3),(6),(10),(12) |           |                                                                                                                                                   | 1,3,7,10 |           |                                                                                                                                          | 1,7,9   |           |                                                                                                                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
| Uzsonna                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Ráma Margarin,<br>Rozsos zsemle <sup>[1,6,(7)]</sup> ,<br>TV paprika,<br>Csemege karaj <sup>[1,6,7]</sup>                                               |                  |           | Ökörszem <sup>[1,7,(3,6,12)]</sup>                                                                                                                |                         |           | Paradicsom,<br>Vajkrém magyaros <sup>[7]</sup> ,<br>Magvas zsemle <sup>[1]</sup>                                                                  |          |           | Natúr joghurt <sup>[7]</sup> ,<br>Korpás stangli <sup>[1]</sup>                                                                          |         |           | Rétes klf.                                                                                                                                       |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Energia: 62,89 Kcal / 262,88 KJ                                                                                                                         |                  |           | Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ                                                                                                                      |                         |           | Energia: 71,37 Kcal / 298,33 KJ                                                                                                                   |          |           | Energia: 85,40 Kcal / 356,97 KJ                                                                                                          |         |           | Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ                                                                                                               |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                                 | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír                    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 12,09 g                                                                                                                                                 | 3,41 g           | 0,91 g    | 9,44 g                                                                                                                                            | 21,60 g                 | 6,57 g    | 6,88 g                                                                                                                                            | 6,44 g   | 4,05 g    | 11,40 g                                                                                                                                  | 5,18 g  | 2,90 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    | 37,70 g                                                                                                                                           | 10,99 g                 | 0,77 g    | 33,18 g                                                                                                                                           | 2,44 g   | 1,12 g    | 39,02 g                                                                                                                                  | 9,20 g  | 1,04 g    | 44,00 g                                                                                                                                          | 0,00 g  | 0,00 g    |         |  |  |          |  |  |  |
| 1,6,(7)                                       |                            |                                                                                                                                                         | 1,7,(3),(6),(12) |           |                                                                                                                                                   | 1,7                     |           |                                                                                                                                                   | 1,7      |           |                                                                                                                                          | –       |           |                                                                                                                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
| Vacsora                                       | (00124)<br>Gyerek 15 évtől | Görög húsgombóc <sup>[1,3,(6,7,8,11)]</sup> ,<br>Tzatziki saláta <sup>[7]</sup> ,<br>Jázmínrizs ½ adag                                                  |                  |           | Lecsó darált hússal friss,<br>Galuska köret mirelit <sup>[1,3]</sup>                                                                              |                         |           | Rántott sajt <sup>[1,7,(3,6,9,10,11)]</sup> ,<br>Franciasaláta <sup>[3,7,10]</sup> ,<br>Tk. zsemle <sup>[1]</sup>                                 |          |           | Paradicsomos zöldbab <sup>[1]</sup> ,<br>Sült virsli, Tk. kenyér <sup>[1]</sup>                                                          |         |           | Citromos tea <sup>[12]</sup> , Paradicsom,<br>Császárszemle <sup>[1]</sup> ,<br>Tömlőssajt 50 g                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Energia: 437,33 Kcal / 1 828,04 KJ                                                                                                                      |                  |           | Energia: 858,97 Kcal / 3 590,49 KJ                                                                                                                |                         |           | Energia: 747,65 Kcal / 3 125,18 KJ                                                                                                                |          |           | Energia: 599,91 Kcal / 2 507,62 KJ                                                                                                       |         |           | Energia: 438,24 Kcal / 1 831,84 KJ                                                                                                               |         |           |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Fehérje                                                                                                                                                 | Zsír             | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír                    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                           | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                                                                                                          | Zsír    | T.Zsírsav |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 32,74 g                                                                                                                                                 | 12,75 g          | 3,68 g    | 40,87 g                                                                                                                                           | 22,26 g                 | 6,35 g    | 31,63 g                                                                                                                                           | 41,72 g  | 14,76 g   | 27,69 g                                                                                                                                  | 38,26 g | 13,53 g   | 16,58 g                                                                                                                                          | 12,55 g | 7,07 g    |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | Szénhidrát                                                                                                                                              | Cukor            | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                        | Cukor                   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                        | Cukor    | Só        | Szénhidrát                                                                                                                               | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                                                                                                                       | Cukor   | Só        |         |  |  |          |  |  |  |
|                                               |                            | 46,04 g                                                                                                                                                 | 0,84 g           | 0,81 g    | 116,52 g                                                                                                                                          | 0,83 g                  | 0,23 g    | 89,72 g                                                                                                                                           | 14,51 g  | 2,91 g    | 71,09 g                                                                                                                                  | 30,85 g | 3,80 g    | 62,75 g                                                                                                                                          | 10,04 g | 1,41 g    |         |  |  |          |  |  |  |
| 1,3,7,(6),(8),(11)                            |                            |                                                                                                                                                         | 1,3              |           |                                                                                                                                                   | 1,3,7,10,(6),(9),(11)   |           |                                                                                                                                                   | 1        |           |                                                                                                                                          | 1,12    |           |                                                                                                                                                  |         |           |         |  |  |          |  |  |  |