

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27., 13. 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, Burgonyás kenyér ^[1] , Jégcsapretek			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Tk. kenyér ^[1]			Gyümölcsstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Lilahagyma, Kukoricás kenyér ^[1]			Tojáskrém ^[3,7,10] , Citromos tea ^[12] , Tk. zsemle ^[1] , TV paprika								
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 238,74 Kcal / 997,93 KJ			Energia: 383,23 Kcal / 1 601,90 KJ			Energia: 297,37 Kcal / 1 243,01 KJ			Energia: 216,32 Kcal / 904,22 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	7,17 g	5,93 g	2,10 g	22,41 g	27,47 g	10,98 g	12,28 g	6,06 g	3,38 g	15,82 g	16,73 g	9,11 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	38,60 g	0,92 g	1,24 g	56,73 g	17,24 g	3,87 g	48,32 g	2,35 g	2,33 g	61,73 g	11,29 g	1,47 g								
1,3,7			1,7,12			1,12			1,7,12			1,3,7,10,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Párizsi baromfi, Ráma Margarin, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Uborka			Mandarin, Puding ^[7]			Natúr joghurt ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]			Bombi Dörmi, Narancs			Banán, Kaukázusi kefir 0,30 l ^[7]								
		Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 237,15 Kcal / 991,29 KJ			Energia: 224,40 Kcal / 937,99 KJ			Energia: 95,25 Kcal / 398,15 KJ			Energia: 371,59 Kcal / 1 553,25 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	8,08 g	9,20 g	3,80 g	1,38 g	0,46 g	0,00 g	14,47 g	0,33 g	0,18 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	25,72 g	13,25 g	0,31 g	19,55 g	0,00 g	0,02 g	75,68 g	0,00 g	0,06 g								
1,6,(7)			7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			–			7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges brokkolileves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Tarhonyás hús ^[1,3] , Vitaminsaláta (csalamádé) ⁽¹²⁾			Paradicsom leves, Betűtészta ^[1,3,9] , Budapest csirkeragu ^(1,9) , Bulgur ^[1]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Sült csirkecomb ^(1,3,6,7,10,11) , Majonézes burgonyasaláta ^[3,7,10] , Alma			Zöldségleves ^[9,(1,3,6,7,10)] , Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Harcsafasírt ^[1,3,4,(6,7,8,11)] , Tk. kenyér ^[1]			Sajtkrémleves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Karottás rizs, Tartármártás ^[3,7,10]								
		Energia: 518,93 Kcal / 2 169,13 KJ			Energia: 718,19 Kcal / 3 002,03 KJ			Energia: 881,34 Kcal / 3 684,00 KJ			Energia: 705,12 Kcal / 2 947,40 KJ			Energia: 1 209,53 Kcal / 5 055,84 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		24,70 g	20,38 g	4,68 g	44,51 g	19,95 g	2,67 g	52,64 g	33,41 g	7,76 g	47,98 g	23,93 g	5,08 g	30,39 g	59,49 g	19,09 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
67,49 g	1,02 g	1,06 g	104,55 g	17,81 g	0,78 g	88,44 g	29,92 g	3,88 g	104,69 g	3,96 g	1,85 g	131,35 g	5,92 g	3,18 g								
1,3,9,(6),(7),(10),(12)			1,3,9			3,7,10,(1),(6),(11)			1,3,4,7,9,10,(6),(8),(11)			1,3,7,10,(4),(6)										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Banán, Kefir db ^[7]			Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Korpás zsemle ^[1] , Uborka			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Libazsír, Lilahagyma			Korpás zsemle ^[1] , Uborka, Kenőmájás Gyulai ^[6,10]			Actimel ivójoghurt ^[7] , Magvas zsemle ^[1]								
		Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 66,83 Kcal / 279,35 KJ			Energia: 278,87 Kcal / 1 165,68 KJ			Energia: 70,43 Kcal / 294,40 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		8,05 g	5,25 g	3,45 g	7,59 g	5,95 g	1,62 g	5,71 g	30,63 g	9,66 g	7,00 g	6,80 g	2,79 g	7,88 g	1,88 g	1,14 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
66,20 g	9,20 g	0,21 g	20,89 g	0,00 g	1,13 g	27,71 g	0,00 g	0,59 g	20,17 g	0,00 g	1,05 g	42,78 g	6,96 g	0,95 g								
7			1,6,7,(9),(10)			1,6,(7)			1,6,10			1,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Svéd húsgolyó ^[1,3,7,(6,8,11)] , Burgonyapüré ^[7]			Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Zöldséggolyó vega ^[1] , Tk. kenyér ^[1]			Tejberizs fahéjszórás ^[7]			Osztrák sajtos nokedli ^[1,3,7]			Kakaó szívószálas ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Ráma Margarin								
		Energia: 645,02 Kcal / 2 696,18 KJ			Energia: 638,32 Kcal / 2 668,18 KJ			Energia: 545,86 Kcal / 2 281,69 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						
		28,61 g	26,63 g	10,47 g	32,81 g	30,77 g	4,82 g	16,60 g	8,67 g	4,72 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						
68,95 g	3,59 g	0,40 g	100,34 g	1,16 g	1,59 g	98,92 g	55,65 g	0,38 g	77,55 g	2,89 g	1,28 g	78,86 g	30,43 g	1,22 g								
1,3,7,(6),(8),(11)			1,7			7			1,3,7			1,3,6,7										