

Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03., 14. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Citromos tea ^[12] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Paprikás szalámi, Uborka			Gyümölcsstea ^[12] , Borzas kenyér ^[1,7] , Paradicsom			Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Gyümölcsstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , TV paprika								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 275,66 Kcal / 1 152,26 KJ			Energia: 140,61 Kcal / 587,75 KJ			Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 92,86 Kcal / 388,15 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	15,02 g	23,01 g	9,06 g	17,15 g	10,36 g	4,55 g	17,30 g	24,80 g	13,10 g	12,90 g	5,93 g	3,18 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	48,20 g	10,03 g	2,47 g	40,56 g	1,44 g	1,55 g	64,20 g	16,26 g	2,00 g	43,58 g	2,36 g	1,50 g						
1,7			1,12			1,7,12			1,3,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Almapüré, Csicseriborsós snack ^[6,7]			Rizskorong ^[7] , Kefir db ^[7] , Alma			Túrós táska ^[1,7,(3,6,12)] , Körte			Magvas zsemle ^[1] , Ráma Margarin, Edami sajt szeletelt ^[7] , Uborka			Körte, Gyümölcs-joghurt ^[7] , Korpás kifli ^[1]								
		Energia: 170,92 Kcal / 714,45 KJ			Energia: 176,97 Kcal / 739,73 KJ			Energia: 132,49 Kcal / 553,81 KJ			Energia: 21,53 Kcal / 90,00 KJ			Energia: 282,49 Kcal / 1 180,81 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		2,03 g	6,29 g	5,42 g	6,26 g	5,31 g	3,47 g	7,23 g	15,00 g	4,34 g	13,26 g	10,39 g	5,82 g	10,88 g	5,26 g	2,74 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
156,20 g			15,33 g	0,11 g	28,99 g	9,20 g	0,18 g	54,88 g	7,25 g	0,53 g	31,83 g	2,35 g	0,94 g	75,64 g	16,73 g	0,74 g						
6,7			7			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertésragu leves ^[1,9] , Spagetti ^[1,(6)] , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Reszelt sajt füstölt ^[7] , Banán			Gombaleves zöldséges ^[9] , Lecsós sertésragu ^[1] , Petrezselymes rizs, Tejszelet ^[1,7,(3,6)]			Karottakrém leves ^[1,7] , Kukoricapehely ^[1,5,7,8] , Bajor sertéssült ^[1] , Hagymás törtburgonya ½, Párolt lilakáposzta ½, Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)]			Gombóclevés ^[1,9,(3,6,7,10)] , Paradicsomos zöldbab 15 ^[1] , Tk. kenyér ^[1] , Fokhagymás pulykacsíkok ^[3,6,7,9,10]			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Csemege uborka ^[10] , Bácskai csirkemáj ^[1,3]								
		Energia: 1 013,52 Kcal / 4 236,51 KJ			Energia: 906,81 Kcal / 3 790,47 KJ			Energia: 848,44 Kcal / 3 546,48 KJ			Energia: 452,47 Kcal / 1 891,32 KJ			Energia: 620,95 Kcal / 2 595,57 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		35,29 g	30,44 g	15,23 g	32,23 g	53,38 g	13,58 g	31,14 g	33,99 g	12,66 g	33,34 g	9,26 g	1,18 g	32,16 g	19,29 g	3,09 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
144,44 g			2,83 g	0,91 g	99,51 g	1,35 g	1,06 g	102,21 g	30,31 g	1,20 g	94,00 g	32,46 g	1,76 g	85,05 g	2,33 g	0,92 g						
1,7,9,(6)			1,7,9,(3),(6)			1,6,7,(3),(5),(8)			1,9,(3),(6),(7),(10)			1,3,10										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Jégcsapretek, Tk. zsemle ^[1] , Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]			Vajkrém magyaros ^[7] , Magvas zsemle ^[1] , Uborka, Jégcsapretek			Ropi ^[1,7] , Natúr joghurt ^[7]			Banán, Actimel ivójoghurt ^[7]			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rétes klf.								
		Energia: 67,53 Kcal / 282,28 KJ			Energia: 71,15 Kcal / 297,41 KJ			Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ			Energia: 339,50 Kcal / 1 419,11 KJ			Energia: 490,90 Kcal / 2 051,96 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		8,69 g	6,10 g	1,64 g	7,10 g	6,43 g	4,05 g	9,48 g	5,90 g	3,70 g	6,05 g	1,50 g	1,00 g	5,90 g	21,20 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
26,03 g			0,32 g	1,25 g	33,02 g	2,44 g	1,14 g	39,12 g	9,70 g	2,24 g	72,50 g	5,12 g	0,16 g	66,60 g	28,00 g	0,01 g						
1,6,7,(9),(10)			1,7			1,7			7			–										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Pita ^[1] , Souvlaki csirke, Tzatziki saláta ^[7]			Túrókrémmel töltött nudli ^[1,7,(3,6,8,11)] , Tejfölös öntet ^[7]			Ráma Margarin, Gyulai szárazkolbász, Császárzsemle ^[1] , TV paprika			Citromos tea ^[12] , Sertés párizsi ^[6] , Ráma Margarin, Lilahagyma, Bagette 100 g ^[1] , Csokiszelet ^[7,(5)]			Citromos tea ^[12] , Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Kefir db ^[7]								
		Energia: 250,57 Kcal / 1 047,38 KJ			Energia: 552,84 Kcal / 2 310,87 KJ			Energia: 475,86 Kcal / 1 989,09 KJ			Energia: 211,86 Kcal / 885,57 KJ			Energia: 683,36 Kcal / 2 856,44 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		34,79 g	14,81 g	3,97 g	12,36 g	12,87 g	5,45 g	17,59 g	21,94 g	8,40 g	12,81 g	16,83 g	6,83 g	12,57 g	35,59 g	12,96 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
61,52 g			0,20 g	2,02 g	94,76 g	23,94 g	0,27 g	51,82 g	0,24 g	1,60 g	55,46 g	13,46 g	2,18 g	75,82 g	19,23 g	1,66 g						
1,7			1,7,(3),(6),(8),(11)			1			1,6,7,12,(5)			1,7,12										