

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17., 16. hét																																					
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap																		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]						Gyümölcs tea ^[12] , Körített túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , TV paprika						Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[1,(5,6,7,8)]						Gyümölcs tea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Burgonyás kenyér ^[1]						Gyümölcs tea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Tavaszi túró ^[7]											
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ						Energia: 90,90 Kcal / 379,96 KJ						Energia: 308,40 Kcal / 1 289,11 KJ						Energia: 245,48 Kcal / 1 026,11 KJ						Energia: 91,01 Kcal / 380,42 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		15,12 g	30,22 g	9,49 g	12,78 g	5,90 g	3,18 g	12,34 g	10,50 g	3,22 g	7,27 g	5,99 g	2,11 g	15,96 g	5,07 g	2,27 g				15,96 g	5,07 g	2,27 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
42,66 g	15,90 g	2,57 g	43,28 g	2,36 g	1,50 g	39,80 g	29,58 g	0,46 g	39,55 g	0,93 g	1,23 g	41,47 g	0,93 g	0,91 g				41,47 g	0,93 g	0,91 g																	
1,7,(3),(6),(12)						1,7,12						1,7,(5),(6),(8)						1,7,12																			
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt ^[7] , Jégcsapretek, Korpás kifli ^[1]						Tej szívószálás ^[7] , Sajtos stangli ^[1,3,7]						Kaukázusi kefir 0,30 l ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] , Banán						Almapüré, Csicszeriborsós snack ^[6,7]						Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Gyümölcspüré szívószálás db											
		Energia: 39,41 Kcal / 164,73 KJ						Energia: 207,66 Kcal / 868,02 KJ						Energia: 489,59 Kcal / 2 046,49 KJ						Energia: 170,92 Kcal / 714,45 KJ						Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		7,06 g	3,27 g	1,73 g	11,07 g	5,30 g	3,29 g	17,81 g	5,33 g	1,18 g	2,03 g	6,29 g	5,42 g	3,52 g	16,70 g	4,47 g				3,52 g	16,70 g	4,47 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
24,97 g	0,40 g	0,80 g	28,91 g	10,60 g	0,99 g	89,84 g	4,05 g	0,15 g	156,20 g	15,33 g	0,11 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g				26,46 g	0,00 g	1,00 g																	
1,7						1,3,7						1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)						6,7						1,7,(6),(12)													
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Füstölt húsos burgonyaleves ^[1,9] , Tejberizs, Kakaószórás ^[6,7] , Alma, Tk. kenyér ^[1]						Gyümölcslé 0,2 l 100%, Temesvári pulykatokány ^[1,7] , Bulgur ^[1]						Zellerkrémleves ^[7,9] , Kenyérkocka ^[1] , Füstölt sajtos csirkemell szelet ^[7] , Petrezselymes burgonya, Cékklasálata ^[10]						Reszeltészta leves ^[1,3,9] , Chilis bab ^[1,(3,6,7,9,10)] , Tk. kenyér ^[1]						Zöldséges brokkolileves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Mákos guba ^[1,7] , Vaníliásodó ^[7,(1,12)] , Alma											
		Energia: 904,07 Kcal / 3 779,01 KJ						Energia: 674,77 Kcal / 2 820,54 KJ						Energia: 781,93 Kcal / 3 268,47 KJ						Energia: 682,75 Kcal / 2 853,90 KJ						Energia: 992,01 Kcal / 4 146,60 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		33,92 g	21,16 g	8,81 g	36,23 g	12,49 g	3,89 g	48,46 g	33,62 g	12,05 g	49,02 g	20,15 g	6,05 g	34,72 g	14,40 g	4,32 g				34,72 g	14,40 g	4,32 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
172,00 g	41,08 g	2,03 g	100,81 g	30,73 g	0,47 g	73,54 g	12,97 g	3,39 g	132,24 g	8,75 g	2,19 g	175,25 g	53,05 g	0,56 g				175,25 g	53,05 g	0,56 g																	
1,6,7,9						1,7						1,7,9,10						1,3,9,(6),(7),(10)						1,7,9,(3),(6),(10),(12)													
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Magvas zsemle ^[1]						Natúr joghurt ^[7] , Körte, Korpás stangli ^[1]						Ráma Margarin, Csemege karaj ^[1,6,7] , Tk. zsemle ^[1] , Uborka						Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Lilahagyma, Vajkrém magyaros ^[7]						Actimel ivójoghurt ^[7] , Korpás stangli ^[1]											
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ						Energia: 191,39 Kcal / 800,01 KJ						Energia: 60,54 Kcal / 253,06 KJ						Energia: 72,72 Kcal / 303,97 KJ						Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		9,88 g	5,63 g	3,59 g	12,20 g	5,78 g	2,90 g	12,32 g	3,22 g	0,83 g	6,79 g	6,92 g	4,05 g	9,72 g	2,48 g	1,10 g				9,72 g	2,48 g	1,10 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
36,48 g	11,04 g	1,00 g	63,02 g	9,20 g	1,05 g	26,92 g	0,32 g	1,34 g	27,81 g	0,60 g	0,85 g	44,30 g	5,12 g	0,93 g				44,30 g	5,12 g	0,93 g																	
1,7						1,7						1,(6),(7)						1,6,7						1,7													
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Galuska köret mirelit ^[1,3] , Csirkepörkölt feltét, Uborka saláta						Halrudacska ^[1,3,4] , Majonézes céklasaláta ^[3,7,10] , Burgonyás kenyér ^[1]						Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Zöldséggolyó végán ^[1] , Kukoricás kenyér ^[1]						Sonkás kocka ^[1,7]						Citromos tea ^[12] , Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Kefir db ^[7]											
		Energia: 760,47 Kcal / 3 178,76 KJ						Energia: 658,33 Kcal / 2 751,82 KJ						Energia: 915,68 Kcal / 3 827,54 KJ						Energia: 765,51 Kcal / 3 199,83 KJ						Energia: 772,36 Kcal / 3 228,46 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír									
		38,91 g	16,25 g	1,74 g	28,50 g	20,64 g	1,63 g	42,06 g	35,24 g	5,93 g	43,60 g	32,26 g	14,46 g	12,67 g	45,49 g	16,13 g				12,67 g	45,49 g	16,13 g															
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
119,16 g	10,63 g	0,56 g	85,72 g	18,94 g	2,54 g	112,27 g	2,21 g	1,96 g	79,13 g	1,52 g	3,89 g	75,91 g	19,23 g	1,66 g				75,91 g	19,23 g	1,66 g																	
1,3						1,3,4,7,10						1,7,10						1,7						1,7,12													