

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24., 17. hét

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl [7], Pogácsa klf. [1,3,7]			Gyümölcsstea [12], Pulykasonka [6,7,(9,10)], Ráma Margarin, Tk. kenyér [1], TV paprika			Citromos tea [12], Rozskenyér [1,6], Ráma Margarin, Csemege szalámi, Uborka			Banán turmix [7], Tk. zsemle [1], Ráma Margarin, Pritamin/kaliforniai			Tej 3 dl [7], Cékliakrém [7], Korpás kenyér [1], TV paprika									
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 94,10 Kcal / 393,34 KJ			Energia: 497,23 Kcal / 2 078,42 KJ			Energia: 220,18 Kcal / 920,35 KJ			Energia: 503,69 Kcal / 2 105,42 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	12,00 g	7,50 g	1,94 g	13,64 g	24,68 g	9,60 g	20,97 g	10,19 g	4,05 g	17,09 g	21,09 g	13,98 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
64,20 g	16,26 g	2,00 g	40,91 g	0,93 g	1,66 g	52,89 g	13,07 g	2,97 g	73,91 g	16,54 g	1,60 g	60,29 g	19,17 g	1,64 g									
1,3,7			1,6,7,12,(9),(10)			1,6,12			1,7			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Sajtkrém natúr [7], Tk. zsemle [1], Paradicsom			Natúr joghurt [7], Almás pite [1,3,(7)]			Actimel ivójoghurt [7], Sajtós rúd [1,7,(6,12)]			Narancs, Zöldséges szelet [1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]			Ivójoghurt db [7,(1)], Banán									
		Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 350,40 Kcal / 1 464,67 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 242,54 Kcal / 1 013,82 KJ			Energia: 428,61 Kcal / 1 791,59 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		8,13 g	5,03 g	2,78 g	6,88 g	16,70 g	5,85 g	5,88 g	17,87 g	5,47 g	5,10 g	5,50 g	1,00 g	8,84 g	5,79 g	3,13 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
27,19 g	0,92 g	0,77 g	43,82 g	9,20 g	0,21 g	28,86 g	5,12 g	1,09 g	40,25 g	4,05 g	0,12 g	82,95 g	22,45 g	0,55 g									
1,7			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			7,(1)											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Nyírségi gombóc-leves [1,7,9], Császármorzsa mirelit [1,3,7], Extra dzsem öntet, Alma			Tavaszi zöldség-leves [1,9,(6)], Tejszínes halas penne [1,4,7,(3)], Reszelt sajt [7]			Zöldbableves magyaros [1,(6)], Húsgombóc [3], Paradicsom mártás [1,9], Főtt burgonya ½			Francia hagymaleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,7], Borsos pulykatokány [1], Zöldséges bulgur [1]			Fahéjas alma/körteleves [7,(1,12)], Rántott sajt [1,7,(3,6,9,10,11)], Jázminrizs, Tartármártás [3,7,10]									
		Energia: 1 217,99 Kcal / 5 091,20 KJ			Energia: 737,51 Kcal / 3 082,79 KJ			Energia: 696,55 Kcal / 2 911,58 KJ			Energia: 843,77 Kcal / 3 526,96 KJ			Energia: 1 195,99 Kcal / 4 999,24 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		28,14 g	44,33 g	10,09 g	39,74 g	21,18 g	8,84 g	30,85 g	23,60 g	7,36 g	44,73 g	24,67 g	5,31 g	30,55 g	56,31 g	18,36 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
161,23 g	51,44 g	0,57 g	95,69 g	4,38 g	1,30 g	85,40 g	13,94 g	0,39 g	106,25 g	6,89 g	0,64 g	137,47 g	14,97 g	2,39 g									
1,3,7,9			1,4,7,9,(3),(6)			1,3,9,(6)			1,3,7			1,3,7,10,(6),(9),(11),(12)											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db [7], Korpás kifli [1]			Grízpuding [1,7,(3)], Körte			Vajkrém magyaros [7], Magvas zsemle [1], Alma			Kockasajt [7], Pizzás kifli 50 g [1], Jégcsapretek			Búrkifli [1,3,7,(8)]									
		Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ			Energia: 207,60 Kcal / 867,77 KJ			Energia: 144,81 Kcal / 605,31 KJ			Energia: 397,85 Kcal / 1 663,01 KJ			Energia: 336,00 Kcal / 1 404,48 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		9,43 g	5,86 g	3,49 g	3,46 g	3,69 g	0,00 g	7,50 g	6,38 g	4,04 g	16,39 g	26,29 g	5,50 g	8,10 g	8,70 g	2,80 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
29,14 g	9,20 g	0,64 g	39,64 g	0,00 g	0,01 g	48,08 g	2,44 g	1,14 g	72,13 g	17,05 g	0,31 g	54,10 g	7,33 g	0,80 g									
1,7			1,7,(3)			1,7			1,7			1,3,7,(8)											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Grillezett csirkemell [1,3,6,7,10,11], Görög saláta [7], Magvas zsemle [1]			Húsos rakott burgonya tojással [7], Csemege uborka [10]			Parajos sajtkrémes gnocchi [7]			Vaníliás puliszka fahéjszórás [7]			Tepertőkrém [7,10], Kovássos kenyér [1], Lilahagyma, Tej szívószás [7]									
		Energia: 384,45 Kcal / 1 607,00 KJ			Energia: 516,83 Kcal / 2 160,35 KJ			Energia: 730,62 Kcal / 3 053,99 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 639,43 Kcal / 2 672,82 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		33,32 g	26,13 g	5,36 g	24,28 g	19,59 g	7,36 g	20,62 g	10,63 g	5,04 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	16,44 g	36,66 g	15,16 g							
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
40,21 g	1,84 g	4,28 g	60,49 g	1,75 g	0,52 g	133,77 g	1,36 g	0,51 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	57,18 g	10,80 g	1,80 g									
1,7,(3),(6),(10),(11)			7,10			7			7			1,7,10											