

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08., 19. hét

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Kakaós csiga <sup>[1,7,(5,6)]</sup>			Citromos tea <sup>[12]</sup> , Tojásrántotta <sup>[3]</sup> , Burgonyás kenyér <sup>[1]</sup>			Gyümölcsstea <sup>[12]</sup> , Ráma Margarin, Tk. kenyér <sup>[1]</sup> , Paprikás szalámi, Paradicsom			Citromos tea <sup>[12]</sup> , Edami sajt szeletelt <sup>[7]</sup> , Ráma Margarin, Kukoricás kenyér <sup>[1]</sup> , Pritamin/kaliforniai			Gyümölcsstea <sup>[12]</sup> , Körtett túró <sup>[7]</sup> , Lilahagyma, Tk. zsemle <sup>[1]</sup>								
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 384,20 Kcal / 1 605,96 KJ			Energia: 264,41 Kcal / 1 105,23 KJ			Energia: 274,79 Kcal / 1 148,62 KJ			Energia: 98,89 Kcal / 413,36 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	17,55 g	13,31 g	3,02 g	15,23 g	25,08 g	9,68 g	20,56 g	16,64 g	9,33 g	16,05 g	6,38 g	3,26 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
43,50 g	15,90 g	0,30 g	47,09 g	10,03 g	1,26 g	40,62 g	0,93 g	2,55 g	53,75 g	10,88 g	1,68 g	56,45 g	3,00 g	1,85 g								
1,7,(5),(6)			1,3,12			1,12			1,7,12			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos zsemle <sup>[1,6,(7)]</sup> , Ráma Margarin, Pulykasonka <sup>[6,7,(9,10)]</sup> , TV paprika			Puding <sup>[7]</sup> , Körte			Actimel ivóyoghurt <sup>[7]</sup> , Zöldséges szelet <sup>[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]</sup>			Kaukázusi kefir 0,30 l <sup>[7]</sup> , Keksz Mesefit Zab <sup>[1,(3,5,6,7,8)]</sup>			Almapüré, Csicseriborsós snack <sup>[6,7]</sup>								
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 255,89 Kcal / 1 069,62 KJ			Energia: 216,00 Kcal / 902,88 KJ			Energia: 289,49 Kcal / 1 210,07 KJ			Energia: 170,92 Kcal / 714,45 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		8,43 g	6,29 g	1,71 g	4,72 g	4,49 g	2,60 g	6,40 g	6,50 g	2,00 g	14,02 g	7,65 g	3,58 g	2,03 g	6,29 g	5,42 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
26,81 g	0,00 g	1,26 g	49,00 g	19,50 g	0,19 g	31,00 g	9,17 g	0,20 g	40,02 g	9,63 g	0,18 g	156,20 g	15,33 g	0,11 g								
1,6,7,(9),(10)			7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7,(3),(5),(6),(8)			6,7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tarhonyaleves <sup>[1,3,9]</sup> , Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék <sup>[1,7]</sup> , Tk. kenyér <sup>[1]</sup>			Gyümölcslé 0,2 l 100%, Rántott hal ízesített mirelit <sup>[1,3,4,(2,7,9,10)]</sup> , Rizi-bizi <sup>[9]</sup> , Remulade mártás <sup>[3,7,10]</sup>			Brokkolikrémléves <sup>[1,7]</sup> , Levesgyöngy <sup>[1,3,7]</sup> , Bulgur <sup>[1]</sup> , Ananászos csirkeragu <sup>[1]</sup>			Daragaluska leves <sup>[1,3,9,(6,7,10)]</sup> , Rakott kelkáposzta köles <sup>[7,(1,5,8,9,11)]</sup> , Tk. kenyér <sup>[1]</sup> , Banán			Vöröslencseleves zöldséggel <sup>[1,9,10]</sup> , Mac & Cheese <sup>[1,7,10]</sup> , Reszelt sajt <sup>[7]</sup> , Körte								
		Energia: 622,20 Kcal / 2 600,80 KJ			Energia: 815,31 Kcal / 3 408,00 KJ			Energia: 764,88 Kcal / 3 197,20 KJ			Energia: 744,89 Kcal / 3 113,64 KJ			Energia: 996,00 Kcal / 4 163,28 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		33,07 g	38,60 g	11,16 g	22,30 g	34,37 g	6,53 g	40,36 g	23,26 g	8,91 g	32,86 g	28,07 g	10,90 g	42,05 g	28,97 g	13,99 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
69,35 g	8,13 g	1,44 g	103,09 g	35,19 g	2,46 g	93,87 g	0,83 g	1,09 g	114,98 g	0,47 g	0,73 g	141,49 g	8,03 g	1,48 g								
1,3,7,9			1,3,4,7,10,(2),(9)			1,3,7			1,3,7,9,(5),(6),(8),(10),(11)			1,7,9,10										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Alma, Kefir db <sup>[7]</sup>			Natúr sajtkrém <sup>[7]</sup> , Tk. zsemle <sup>[1]</sup> , Retek			Magvas zsemle <sup>[1]</sup> , Kockasajt <sup>[7]</sup> , Alma			Tej szívószálás <sup>[7]</sup> , Pizzás kifli 50 g <sup>[1]</sup>			Gyümölcszrisz <sup>[3,7]</sup>								
		Energia: 170,01 Kcal / 710,64 KJ			Energia: 58,24 Kcal / 243,44 KJ			Energia: 115,19 Kcal / 481,49 KJ			Energia: 437,64 Kcal / 1 829,34 KJ			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		5,72 g	5,25 g	3,45 g	8,13 g	5,00 g	2,77 g	8,10 g	3,01 g	1,82 g	19,36 g	26,33 g	5,61 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
21,80 g	9,20 g	0,17 g	26,54 g	0,92 g	0,81 g	47,62 g	2,24 g	1,17 g	79,06 g	27,25 g	0,23 g	37,40 g	0,84 g	0,46 g								
7			1,7			1,7			1,7			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Görög húsgombóc <sup>[1,3,(6,7,8,11)]</sup> , Jázmínrisz, Tzatziki saláta <sup>[7]</sup>			Gránátos kocka másként <sup>[1,7]</sup> , Céklasaláta <sup>[10]</sup>			Tejbedara, Fahéjszórat <sup>[1,7]</sup>			Májás hurka <sup>[1]</sup> , Magyaros törtburgonya, Csemege uborka édesítőszerek <sup>[10]</sup>			Kakaó szívószálás <sup>[7]</sup> , Kalács <sup>[1,3,6,7]</sup> , Mini margarin db								
		Energia: 685,80 Kcal / 2 866,64 KJ			Energia: 728,61 Kcal / 3 045,59 KJ			Energia: 187,54 Kcal / 783,92 KJ			Energia: 727,91 Kcal / 3 042,66 KJ			Energia: 464,00 Kcal / 1 939,52 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		38,05 g	15,76 g	4,04 g	27,56 g	21,86 g	8,18 g	11,07 g	5,22 g	3,09 g	27,25 g	16,50 g	4,98 g	12,16 g	15,92 g	6,32 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
95,16 g	0,93 g	0,80 g	103,36 g	11,26 g	1,51 g	23,43 g	21,04 g	0,33 g	76,40 g	3,56 g	3,96 g	67,44 g	28,91 g	0,90 g								
1,3,7,(6),(8),(11)			1,7,10			1,7			10,(1)			1,3,6,7										