

Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15., 20. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap										
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Szalámis pizza <sup>[1,7,(3,6,12)]</sup>		Gyümölcs tea <sup>[12]</sup> , Borzas kenyér <sup>[1,7]</sup> , Paradicsom			Citromos tea <sup>[12]</sup> , Brokkolis sajtkrém <sup>[7]</sup> , Kukoricás kenyér <sup>[1]</sup> , Újhagyma db			Gyümölcs tea <sup>[12]</sup> , Ráma Margarin, Paradicsom, Burgonyás kenyér <sup>[1]</sup> , Paprikás szalámi			Gyümölcs tea <sup>[12]</sup> , Tk. kenyér <sup>[1]</sup> , Tavaszi túró <sup>[7]</sup>					
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ		Energia: 140,61 Kcal / 587,75 KJ			Energia: 342,31 Kcal / 1 430,86 KJ			Energia: 436,49 Kcal / 1 824,53 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		
		15,12 g	30,22 g	9,49 g	17,15 g	10,36 g	4,55 g	11,52 g	6,89 g	3,86 g	13,08 g	24,58 g	9,62 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		
42,66 g	15,90 g	2,57 g	40,56 g	1,44 g	1,55 g	57,51 g	10,83 g	2,10 g	39,59 g	0,93 g	2,71 g	41,47 g	0,93 g	0,91 g				
1,7,(3),(6),(12)		1,7,12			1,7,12			1,12			1,7,12							
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Nátúr joghurt <sup>[7]</sup> , Banán		Actimel ivójoghurt <sup>[7]</sup> , Körte			Kefir db <sup>[7]</sup> , Pereg 60 g, Banán			Grízpudding <sup>[1,7,(3)]</sup> , Alma			Gyümölcspüré szívószálás db, Sajtos rúd <sup>[1,7,(6,12)]</sup>					
		Energia: 326,90 Kcal / 1 366,44 KJ		Energia: 198,89 Kcal / 831,36 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 165,72 Kcal / 692,71 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		
		7,47 g	4,20 g	2,80 g	3,72 g	2,19 g	1,00 g	15,83 g	12,19 g	6,31 g	3,46 g	3,00 g	0,00 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		
62,38 g	9,20 g	0,26 g	39,60 g	5,12 g	0,11 g	109,01 g	9,62 g	0,21 g	28,14 g	0,00 g	0,02 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g				
7		7			7			1,7,(3)			1,7,(6),(12)							
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves <sup>[1,3,9]</sup> , Túrókrémmel töltött nudli <sup>[1,7,(3,6,8,11)]</sup> , Vaníliásodó <sup>[7,(1,12)]</sup> , Alma		Csontleves + cérnametél <sup>[1,9,(6)]</sup> , Főtt sertésszelet, Almamártás <sup>[7,(3,6,9,10)]</sup> , Pírtott dara <sup>[1]</sup>			Gombaleves zöldséges <sup>[9]</sup> , Lecsós pulykatokány <sup>[1]</sup> , Szarvacska tészta <sup>[1]</sup>			Sütőtök krémleves <sup>[1,7]</sup> , Pírtott tökmag <sup>(5,8,11)</sup> , Tavaszi rizshús <sup>(9)</sup> , Céklasaláta <sup>[10]</sup>			Csurgatott tojásleves <sup>[1,3]</sup> , Zöldséggolyó vega <sup>[1]</sup> , Vajas törtburgonya 200 g <sup>[7]</sup> , Barnamártás fk. <sup>(1,3,6,7,12)</sup>					
		Energia: 946,72 Kcal / 3 957,29 KJ		Energia: 561,91 Kcal / 2 348,78 KJ			Energia: 641,65 Kcal / 2 682,10 KJ			Energia: 715,16 Kcal / 2 989,37 KJ			Energia: 827,19 Kcal / 3 457,65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		33,67 g	22,57 g	6,44 g	35,63 g	15,11 g	6,24 g	33,52 g	27,08 g	3,23 g	31,53 g	28,11 g	8,63 g	24,85 g	40,26 g	10,13 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
150,63 g	50,33 g	0,90 g	66,02 g	3,98 g	0,69 g	85,70 g	2,11 g	1,29 g	107,05 g	13,24 g	1,05 g	92,21 g	0,27 g	2,25 g				
1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)		1,7,9,(3),(6),(10)			1,9			1,7,10,(5),(8),(9),(11)			1,3,7,(6),(12)							
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Rozsos zsemle <sup>[1,6,(7)]</sup> , Kenőmájas Gyulai <sup>[6,10]</sup> , Lilahagyma		Túrós táska <sup>[1,3,7]</sup>			Ráma Margarin, Csemege karaj <sup>(1,6,7)</sup> , Tk. zsemle <sup>[1]</sup> , TV paprika			Tk. zsemle <sup>[1]</sup> , Vajkrém magyaros <sup>[7]</sup> , Uborka			Kaukázusi kefir 0,30 l <sup>[7]</sup> , Gyümölcsös snack 20 g <sup>[6,7]</sup>					
		Energia: 74,82 Kcal / 312,75 KJ		Energia: 391,00 Kcal / 1 634,38 KJ			Energia: 62,89 Kcal / 262,88 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 KJ			Energia: 322,01 Kcal / 1 346,00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		7,72 g	7,07 g	2,88 g	8,30 g	20,00 g	9,10 g	12,38 g	3,28 g	0,83 g	7,14 g	6,80 g	3,97 g	12,95 g	6,52 g	5,60 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
26,85 g	0,00 g	1,18 g	44,50 g	10,99 g	0,90 g	27,31 g	0,32 g	1,33 g	25,99 g	0,92 g	0,84 g	160,38 g	9,38 g	0,10 g				
1,6,10,(7)		1,3,7			1,(6),(7)			1,7			6,7							
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Mézes mustáros csirkeragu <sup>(1,10)</sup> , Kuskusz <sup>[1,(5,6,8,11)]</sup>		Rántott karfiol <sup>[1,3,(6,7,8,11)]</sup> , Barnarizs, Fokhagymás tejfölös szósz <sup>[7]</sup> , Bombi Dörmi			Sóskamártás <sup>[1,7]</sup> , Pírtott burgonya, Tojásrántotta <sup>[3]</sup>			Orosz hússaláta <sup>[3,7,10]</sup> , Császárszemle <sup>[1]</sup>			Császárszemle <sup>[1]</sup> , Tömlőssajt 50 g, Paradicsom					
		Energia: 418,84 Kcal / 1 750,75 KJ		Energia: 517,91 Kcal / 2 164,86 KJ			Energia: 674,85 Kcal / 2 820,87 KJ			Energia: 634,01 Kcal / 2 650,16 KJ			Energia: 391,31 Kcal / 1 635,68 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		30,34 g	6,72 g	0,67 g	13,05 g	12,61 g	3,48 g	22,69 g	27,32 g	5,77 g	31,22 g	21,07 g	5,48 g	16,43 g	12,55 g	7,07 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58,11 g	6,54 g	0,72 g	85,48 g	1,33 g	0,54 g	81,37 g	17,15 g	0,51 g	77,53 g	1,74 g	1,27 g	52,71 g	0,00 g	1,41 g				
1,10,(5),(6),(8),(11)		1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7			1,3,7,10			1							