

Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29., 22. hét

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea <sup>[12]</sup> , Tojásrántotta <sup>[3]</sup> , Kenyér tk. tartós <sup>[1],[5,6,11]</sup>	Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Croissant <sup>[1,7]</sup>	Tej 3 dl <sup>[7]</sup> , Gabonapehely <sup>[1],[5,6,7,8]</sup>	Gyümölcsstea <sup>[12]</sup> , Tk. kenyér, Ráma Margarin, Pulykasonka <sup>[6,7],[9,10]</sup> , TV paprika	Citromos tea <sup>[12]</sup> , Uborkás túrókrém <sup>[3,7,10]</sup> , Tk. kenyér <sup>[1]</sup>		
		Energia: 482,12 Kcal / 2 015,26 KJ	Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ	Energia: 308,40 Kcal / 1 289,11 KJ	Energia: 127,20 Kcal / 531,70 KJ	Energia: 132,11 Kcal / 552,22 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,49 g 15,63 g 3,52 g	Fehérje Zsír Fehérje 15,50 g 24,00 g 10,80 g	Fehérje Fehérje T.Zsírsv 12,34 g 10,50 g 3,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,01 g 10,60 g 2,86 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,08 g 5,83 g 2,17 g		
		Szénhidrát Cukor Só 61,61 g 10,03 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Szénhidrát 57,20 g 16,68 g 1,50 g	Szénhidrát Szénhidrát Só 39,80 g 29,58 g 0,46 g	Szénhidrát Cukor Só 41,25 g 0,93 g 1,94 g	Szénhidrát Cukor Só 49,97 g 10,16 g 0,88 g		
1,3,12,(5),(6),(11)		1,7	1,7,(5),(6),(8)	1,6,7,12,(9),(10)	1,3,7,10,12			
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kaukázusi kefir 3 dl <sup>[7]</sup> , Pufi GMTM	Zsemle <sup>[1]</sup> , Miniméz 25 g *, Mini margarin db	Trappista sajt szeletelt <sup>[7]</sup> , Ráma Margarin, Paradicsom, Rozsos zsemle <sup>[1,6,7]</sup>	Vaníliás krémtúró <sup>[7]</sup> , Alma	Almás pite <sup>[1,3,(7)]</sup> , Tej szívószásalás <sup>[7]</sup>		
		Energia: 177,79 Kcal / 743,16 KJ	Energia: 283,51 Kcal / 1 185,07 KJ	Energia: 35,73 Kcal / 149,35 KJ	Energia: 230,43 Kcal / 963,20 KJ	Energia: 344,20 Kcal / 1 438,76 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,45 g 2,85 g 0,39 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 4,17 g 4,04 g 0,91 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,20 g 3,80 g 1,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,53 g 4,50 g 3,06 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,80 g 15,20 g 4,85 g		
		Szénhidrát Cukor Só 25,23 g 0,11 g 0,09 g	Szénhidrát Cukor Só 56,43 g 26,14 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 26,23 g 0,00 g 0,73 g	Szénhidrát Cukor Só 36,10 g 19,32 g 0,17 g	Szénhidrát Cukor Só 45,56 g 10,60 g 0,23 g		
7		1	1,6,7	7	1,3,7			
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Almaleves <sup>[7,(1,12)]</sup> , Rántott borda <sup>[1,3,(6,7,8,11)]</sup> , Uborka saláta, Sült burgonya, Piskóta tekerős db <sup>[1,3,(6,8)]</sup>	Lebbencsleves <sup>[1]</sup> , Fejtett babfőzelék <sup>[1,7]</sup> , Sült virsli, Tk. kenyér <sup>[1]</sup>	Karottakrém leves <sup>[1,7]</sup> , Pirított napraforgómag, Rántott csirkemell <sup>[1,3,(6,7,8,11)]</sup> , Petrezselymes rizs, Vitaminaláta (csalamádé) <sup>[12]</sup>	Erdei gyümölcsleves <sup>[7,(1,12)]</sup> , Hentes sertéstokány <sup>[10,(1)]</sup> , Bulgur <sup>[1]</sup>	Zöldségleves <sup>[9,(1,3,6,7,10)]</sup> , Vajgaluska <sup>[1,3,7]</sup> , Reszelt sajt <sup>[7]</sup> , Lencsés tejszínes bolognai spagetti <sup>[1,7,(6)]</sup> , Alma		
		Energia: 1 021,16 Kcal / 4 268,45 KJ	Energia: 865,90 Kcal / 3 619,46 KJ	Energia: 835,77 Kcal / 3 493,52 KJ	Energia: 755,63 Kcal / 3 158,53 KJ	Energia: 875,14 Kcal / 3 658,09 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,79 g 37,08 g 10,01 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,55 g 44,58 g 16,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,65 g 17,85 g 2,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,72 g 18,12 g 6,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,89 g 17,18 g 8,78 g		
		Szénhidrát Cukor Só 140,66 g 22,31 g 0,75 g	Szénhidrát Cukor Só 102,09 g 0,43 g 4,17 g	Szénhidrát Cukor Só 125,68 g 15,65 g 1,09 g	Szénhidrát Cukor Só 112,51 g 32,27 g 0,71 g	Szénhidrát Cukor Só 140,99 g 16,98 g 1,28 g		
1,3,7,(6),(8),(11),(12)		1,7	1,3,7,(6),(8),(11),(12)	1,7,10,(12)	1,3,7,9,(6),(10)			
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt <sup>[7]</sup> , Hotdog kifli <sup>[1]</sup> , Alma	Ivóoghurt db <sup>[7,(1)]</sup> , Alma	Banán, Natúr joghurt <sup>[7]</sup>	Kefir db <sup>[7]</sup> , Magvas zsemle <sup>[1]</sup>	Gyümölcsrizs <sup>[3,7]</sup>		
		Energia: 111,71 Kcal / 466,95 KJ	Energia: 242,64 Kcal / 1 014,24 KJ	Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ	Energia: 90,00 Kcal / 376,20 KJ	Energia: 214,00 Kcal / 894,52 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,38 g 3,33 g 1,93 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,47 g 5,79 g 3,13 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7,73 g 4,20 g 2,80 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 9,88 g 5,63 g 3,59 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,00 g 4,40 g 2,80 g		
		Szénhidrát Cukor Só 73,14 g 0,40 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 37,85 g 22,45 g 0,51 g	Szénhidrát Cukor Só 67,22 g 9,20 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 36,48 g 11,04 g 1,00 g	Szénhidrát Cukor Só 37,40 g 0,84 g 0,46 g		
1,7		7,(1)	7	1,7	3,7			
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Citromos tea <sup>[12]</sup> , Ráma Margarin, TV paprika, Marhaparizsi <sup>[6]</sup> , Kenyér tk. tartós <sup>[1,(5,6,11)]</sup> , Nápolyi szelet <sup>[1,6,7,(3,5,8)]</sup>	Túrós guba 15* <sup>[1,7,(12)]</sup>	Harcsafásirt <sup>[1,3,4,(6,7,8,11)]</sup> , Friss vegyes saláta, Pita <sup>[1]</sup>	Burgonya főzelék <sup>[1,7]</sup> , Zöldséggolyó vega <sup>[1]</sup> , Kovászos kenyér <sup>[1]</sup>	Kakaó szívószásalás <sup>[7]</sup> , Kalács <sup>[1,3,6,7]</sup> , Teavaj <sup>[7]</sup>		
		Energia: 644,33 Kcal / 2 693,30 KJ	Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ	Energia: 383,44 Kcal / 1 602,78 KJ	Energia: 905,99 Kcal / 3 787,04 KJ	Energia: 609,60 Kcal / 2 548,13 KJ		
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,10 g 28,25 g 12,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,85 g 9,69 g 5,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,93 g 20,92 g 3,46 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,18 g 34,66 g 5,77 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,78 g 26,40 g 17,00 g		
		Szénhidrát Cukor Só 78,14 g 19,88 g 2,78 g	Szénhidrát Cukor Só 24,02 g 14,86 g 0,22 g	Szénhidrát Cukor Só 84,94 g 1,36 g 2,33 g	Szénhidrát Cukor Só 121,13 g 0,13 g 1,90 g	Szénhidrát Cukor Só 78,86 g 30,53 g 1,07 g		
1,6,7,12,(3),(5),(8),(11)		1,7,(12)	1,3,4,(6),(7),(8),(11)	1,7	1,3,6,7			