

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05., 23. hét

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Sajtos rúd ^[1,3,7]			Citromos tea ^[12] , Kolbászkрем ^[7] , Uborka, Kukoricás kenyér ^[1]			Kakad ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Teavaj ^[7]			Gyümölcsstea ^[12] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Burgonyás kenyér ^[1]			Gyümölcsstea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Körített túró ^[7] , Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 489,38 Kcal / 2 045,61 KJ			Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 KJ			Energia: 238,05 Kcal / 995,05 KJ			Energia: 98,49 Kcal / 411,69 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		19,74 g	33,41 g	16,80 g	15,31 g	23,87 g	12,73 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g	6,71 g	5,42 g	1,76 g	12,80 g	5,93 g	3,19 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
52,58 g	15,90 g	1,17 g	52,50 g	10,66 g	2,36 g	56,44 g	18,34 g	0,86 g	39,52 g	0,93 g	1,18 g	45,10 g	2,36 g	1,51 g								
1,3,7			1,7,12			1,3,6,7			1,7,12			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt ^[7] , Ropi ^[1,7]			Alma, Keks Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)]			Kefir db ^[7] , Körte			Grízpuding ^[1,7,(3)]			Gyümölcspüré szívószálás db, Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)]								
		Energia: 253,40 Kcal / 1 059,21 KJ			Energia: 256,93 Kcal / 1 073,97 KJ			Energia: 206,59 Kcal / 863,55 KJ			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 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						
		9,48 g	5,90 g	3,70 g	3,68 g	7,32 g	3,40 g	5,68 g	5,91 g	3,45 g	2,54 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						
39,12 g	9,70 g	2,24 g	40,24 g	9,63 g	0,20 g	32,10 g	9,20 g	0,16 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g								
1,7			1,(3),(5),(6),(7),(8)			7			1,7,(3)			1,7,(6),(12)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Fejtett bableves füstölt hússal ^[1,3,9] , Metélt tészta köret ^[1,(3)] , Mákos szórát, Alma			Csontleves zöldséggel ^[1,7,9,(3,6,10,12)] , Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Halrudacska ^[1,3,4] , Tk. kenyér ^[1]			Gyümölcslé 2 dl 100%, Csirke gyros ^[1,3,6,7,10,11] , Friss vegyes saláta, Pita ^[1] , Joghurtos öntet ^[7]			Magyaros gombaleves ^[1,3,9] , Vadas pulykaragu ^[1,7,10] , Rövidcső tészta ^[1]			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Párolt rizs, Sajtmártás 1 dl ^[1,7] , Vega nuggets								
		Energia: 990,54 Kcal / 4 140,46 KJ			Energia: 872,87 Kcal / 3 648,60 KJ			Energia: 348,98 Kcal / 1 458,74 KJ			Energia: 758,28 Kcal / 3 169,61 KJ			Energia: 810,44 Kcal / 3 387,64 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		34,99 g	27,90 g	5,99 g	44,99 g	22,97 g	2,53 g	37,64 g	10,19 g	2,30 g	47,82 g	18,57 g	4,70 g	30,65 g	36,61 g	10,57 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
143,60 g	22,12 g	2,46 g	140,23 g	20,86 g	1,89 g	94,14 g	28,00 g	4,40 g	97,74 g	1,26 g	1,37 g	92,91 g	3,75 g	1,70 g								
1,3,9			1,3,4,7,9,(6),(10),(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9,10			1,3,7										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Edami sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Paradicsom			Actimel ivójoghurt ^[7] , Perc magvas ^[1,(7)]			Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika, Párizsi sertés ^[6]			Banán, Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] , Magvas zsemle ^[1]			Vaníliás krémtúró ^[7] , Alma								
		Energia: 24,57 Kcal / 102,70 KJ			Energia: 93,64 Kcal / 391,42 KJ			Energia: 93,18 Kcal / 389,49 KJ			Energia: 371,59 Kcal / 1 553,25 KJ			Energia: 233,91 Kcal / 977,74 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		13,52 g	10,81 g	5,76 g	3,50 g	1,60 g	1,01 g	9,02 g	8,86 g	3,13 g	19,55 g	0,71 g	0,32 g	8,57 g	4,50 g	3,06 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
26,02 g	0,83 g	0,64 g	15,20 g	5,16 g	0,17 g	25,75 g	0,32 g	1,21 g	106,46 g	1,84 g	0,91 g	36,80 g	19,32 g	0,17 g								
1,7			1,7			1,6			1,7			7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Csibefasírt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Pírtott burgonya, Uborka saláta			Parajos sajtkrémes gnocchi ^[7]			Bácsi csirkemáj ^[1,3] , Céklasaláta ^[10]			Paradicsomos burgonyafőzelék ^[1] , Tojásrántotta ^[3]			Császárzsemle ^[1] , Tömlőssajt 50 g, Citromos tea ^[12] , Paradicsom								
		Energia: 657,03 Kcal / 2 746,39 KJ			Energia: 855,26 Kcal / 3 574,99 KJ			Energia: 553,85 Kcal / 2 315,09 KJ			Energia: 567,63 Kcal / 2 372,69 KJ			Energia: 438,03 Kcal / 1 830,97 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		29,27 g	19,07 g	2,83 g	23,77 g	11,13 g	5,04 g	30,16 g	14,77 g	2,28 g	20,05 g	21,57 g	4,01 g	16,62 g	12,57 g	7,07 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
89,91 g	10,73 g	0,97 g	159,77 g	1,36 g	0,51 g	81,07 g	10,50 g	1,15 g	71,64 g	15,12 g	0,45 g	63,14 g	10,03 g	1,41 g								
1,3,(6),(7),(8),(11)			7			1,3,10			1,3			1,12										