

| Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.24., 21. hét | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|--|------------|---------|---|------------|------------|---|------------|-----------|---|------------|---------|--|------------|---------|--|------------|----------|---|------------------|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------|-----------------------|
| | Hétfő | | | Kedd | | | Szerda | | | Csütörtök | | | Péntek | | | Szombat | | | Vasárnap | | | | | | | | |
| Reggeli | (00124) Gyerek 15 évtől | Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7] | | | Zabkása ^[7,11] | | | Citromos tea ^[12] , Csemege szalámi, Ráma Margarin, Rozskenyér ^[1,6] , Paradicsom | | | Gyümölcsstea ^[12] , Uborka, Edami sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] | | | Padlizsánkrém ^[3,10] , Burgonyás kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Tej 3 dl ^[7] | | | Tej 3 dl ^[7] , Croissant (csomagos) ^[1,3,7] | | | Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely 30 g ^[1,(5,6,7,8)] | | | | | | | |
| | | Energia: 548.00 Kcal / 2,290.64 KJ | | | Energia: 276.90 Kcal / 1,157.44 KJ | | | Energia: 503.48 Kcal / 2,104.55 KJ | | | Energia: 49.74 Kcal / 207.91 KJ | | | Energia: 379.41 Kcal / 1,585.93 KJ | | | Energia: 766.00 Kcal / 3,201.88 KJ | | | Energia: 243.90 Kcal / 1,019.50 KJ | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | Fehérje | Fehérje | Fehérje | 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 | 13,40 g | 6,40 g | 2,49 g | 13,74 g | 24,74 g | 9,62 g | 24,40 g | 18,89 g | 9,80 g | 15,72 g | 10,02 g | 3,26 g | 34,70 g | 15,70 g | 13,90 g | 11,19 g | 5,19 g | 2,82 g | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Szénhidrát | Szénhidrát | Szénhidrát | 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 | 41,35 g | 11,15 g | 0,24 g | 54,21 g | 13,07 g | 2,97 g | 51,25 g | 2,42 g | 1,30 g | 56,55 g | 16,51 g | 1,60 g | 106,00 g | 17,16 g | 2,04 g | 38,10 g | 22,74 g | 0,42 g | 1,3,7 | 7,(1) | 1,6,12 | 1,7,12 | 1,3,7,10 | 1,3,7 | |
| Tízórai | (00124) Gyerek 15 évtől | Banán, Kefir db ^[7] | | | Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] , Alma | | | Alma, Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] | | | Gyümölcspüré szívószálas db, Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)] | | | Alma, Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)] | | | Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Szárnyas májkrém GM, Uborka | | | Vaníliás krémtúró ^[7] , Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] | | | | | | | |
| | | Energia: 331.50 Kcal / 1,385.67 KJ | | | Energia: 219.01 Kcal / 915.46 KJ | | | Energia: 185.62 Kcal / 775.89 KJ | | | Energia: 139.00 Kcal / 581.02 KJ | | | Energia: 76.53 Kcal / 319.90 KJ | | | Energia: 432.53 Kcal / 1,807.98 KJ | | | Energia: 334.30 Kcal / 1,397.37 KJ | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | |
| | | 7,79 g | 5,25 g | 3,45 g | 4,52 g | 5,00 g | 1,00 g | 12,10 g | 0,33 g | 0,18 g | 4,04 g | 5,33 g | 1,00 g | 3,96 g | 16,37 g | 4,47 g | 16,92 g | 42,79 g | 16,01 g | 10,45 g | 11,82 g | 6,46 g | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| 61,36 g | 9,20 g | 0,20 g | 35,10 g | 4,05 g | 0,12 g | 30,58 g | 0,00 g | 0,02 g | 28,60 g | 4,05 g | 0,11 g | 32,26 g | 0,00 g | 1,01 g | 27,02 g | 0,00 g | 2,54 g | 45,54 g | 28,95 g | 0,33 g | 7 | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11) | 7 | 1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11) | 1,7,(6),(12) | 1,6,(7) | 1,7,(3),(5),(6),(8) |
| Ebéd | (00124) Gyerek 15 évtől | Zöldséges brokkolileves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Tarhonyás hús ^[1,3] , Csemege uborka édesítőszerrel ^[10] | | | Paradicsom leves, Betűtésza ^[1,3,9] , Dubarry sertésszelet ^[1,7] , Jázminrizs | | | Hamis gulyásleves ^[1,3,9] , Tökfőzelék ^[1,7] , Pulykafasírt ^[1,3] , Tk. kenyér ^[1] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)] | | | Zöldborsóleves galuskával ^[1,3,(9)] , Harcsapaprikás ^[1,4,7] , Orsó tészta ^[1] | | | Tárkonyos zöldségleves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Francia rakott burgonya ^[1,3,7,(6,8,11)] , Banán | | | Gyümölcslé 2 dl 100%, Bolognai paggetti csirkével ^[1,(6)] , Reszelt sajt ^[7] , Linzer ^[1,3,7] | | | Fokhagymakrém-leves ^[1,5,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Mexikói rízcs csirke, Csemege uborka édesítőszerrel ^[10] , Kinder maxi king db* ^[7] | | | | | | | |
| | | Energia: 524.60 Kcal / 2,192.83 KJ | | | Energia: 1,361.73 Kcal / 5,692.03 KJ | | | Energia: 673.79 Kcal / 2,816.44 KJ | | | Energia: 830.04 Kcal / 3,469.57 KJ | | | Energia: 926.70 Kcal / 3,873.61 KJ | | | Energia: 672.02 Kcal / 2,809.04 KJ | | | Energia: 3,668.04 Kcal / 15,332.41 KJ | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | |
| | | 24,77 g | 20,31 g | 4,75 g | 59,52 g | 70,71 g | 31,19 g | 34,82 g | 33,76 g | 13,14 g | 39,24 g | 29,24 g | 9,02 g | 37,20 g | 23,28 g | 10,15 g | 43,40 g | 18,17 g | 8,47 g | 60,84 g | 318,89 g | 174,51 g | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| 68,33 g | 2,35 g | 0,86 g | 120,22 g | 20,44 g | 0,76 g | 94,40 g | 9,43 g | 1,40 g | 107,67 g | 4,96 g | 1,45 g | 137,63 g | 6,59 g | 1,28 g | 121,66 g | 51,70 g | 0,88 g | 135,23 g | 4,31 g | 4,29 g | 1,3,9,10,(6),(7) | 1,3,7,9 | 1,3,6,7,9,(5),(8) | 1,3,4,7,(9) | 1,3,7,9,(6),(8),(10),(11) | 1,3,7,(6) | 1,3,5,7,10 |
| Uzsonna | (00124) Gyerek 15 évtől | Ráma Margarin, TV paprika, Csemege karaj ^(1,6,7) , Tk. zsemle ^[1] | | | Kenőmájás Gyulai Magvas zsemle ^[1] , Lilahagyma | | | Császárszsemle ^[1] , TV paprika, Vajkrém zöldfűszeres ^[7] | | | Banán, Túrós táska ^[1,7,(3,6,12)] | | | Grízpuding ^[1,7,(3)] | | | Eper | | | Actimel ivóoghurt ^[7] , Ropi ^[1,7] | | | | | | | |
| | | Energia: 62.89 Kcal / 262.88 KJ | | | Energia: 74.82 Kcal / 312.75 KJ | | | Energia: 137.48 Kcal / 574.67 KJ | | | Energia: 262.50 Kcal / 1,097.25 KJ | | | Energia: 85.71 Kcal / 358.27 KJ | | | Energia: 116.21 Kcal / 485.76 KJ | | | Energia: 245.00 Kcal / 1,024.10 KJ | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | |
| | | 12,38 g | 3,28 g | 0,83 g | 7,75 g | 6,55 g | 2,87 g | 4,58 g | 1,60 g | 0,58 g | 9,48 g | 14,25 g | 4,34 g | 2,54 g | 3,00 g | 0,00 g | 2,70 g | 1,20 g | 0,00 g | 7,80 g | 3,20 g | 1,90 g | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| 27,31 g | 0,32 g | 1,33 g | 32,68 g | 1,84 g | 1,45 g | 26,04 g | 0,00 g | 0,00 g | 85,38 g | 7,25 g | 0,57 g | 12,04 g | 0,00 g | 0,00 g | 21,60 g | 0,00 g | 0,04 g | 44,40 g | 5,62 g | 2,13 g | 1,(6),(7) | 1,6,10 | 1,7 | 1,7,(3),(6),(12) | 1,7,(3) | - | 1,7 |
| Vacsora | (00124) Gyerek 15 évtől | Halrudacska ^[1,3,4] , Görög saláta ^[7] , Pita ^[1] | | | Lecsó virslivel friss ⁽¹⁾ , Kovászos kenyér ^[1] | | | Rántott sajt ^[1,7,(3,6,9,10,11)] , Pírtott burgonya, Áfonya jam + Hügli | | | Tejberizs, Kakaószórás ^[6,7] | | | Citromos tea ^[12] , Zsemle ^[1] , Mozarella sajt ^[7] , Paradicsom, Ráma Margarin, Csokiszelet ^[7,(5)] | | | Citromos tea ^[12] , Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Tej szívószálas ^[7] | | | Csemege karaj ^(1,6,7) , Ráma Margarin, Kenyér tk. tartós ^[1,(5,6,11)] , Citromos tea ^[12] , Paradicsom | | | | | | | |
| | | Energia: 582.03 Kcal / 2,432.89 KJ | | | Energia: 841.23 Kcal / 3,516.34 KJ | | | Energia: 901.78 Kcal / 3,769.44 KJ | | | Energia: 603.33 Kcal / 2,521.92 KJ | | | Energia: 522.51 Kcal / 2,184.09 KJ | | | Energia: 757.60 Kcal / 3,166.77 KJ | | | Energia: 426.49 Kcal / 1,782.73 KJ | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | |
| | | 35,04 g | 31,66 g | 4,45 g | 28,79 g | 48,75 g | 18,22 g | 26,93 g | 37,22 g | 11,70 g | 18,12 g | 9,71 g | 5,19 g | 21,12 g | 15,99 g | 8,90 g | 13,15 g | 42,93 g | 14,48 g | 19,92 g | 7,60 g | 1,98 g | | | | | |
| Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | | | | |
| 103,43 g | 0,00 g | 2,14 g | 69,33 g | 0,65 g | 4,63 g | 112,40 g | 19,65 g | 1,63 g | 108,98 g | 40,66 g | 0,51 g | 79,95 g | 18,25 g | 1,66 g | 77,84 g | 20,63 g | 1,74 g | 66,59 g | 10,03 g | 2,82 g | 1,3,4,7 | 1 | 1,7,(3),(6),(9),(10),(11) | 6,7 | 1,7,12,(5) | 1,7,12 | 1,12,(5),(6),(7),(11) |