

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19., 25. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Citromos tea ^[12] , Baromfi párizsi, Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , TV paprika			Citromos tea ^[12] , Edami sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom			Banán turmix ^[7] , Sajtos stangli ^[1,3,7] , Ráma Margarin, Pritamin/kaliforniai			Gyümölcsstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , TV paprika								
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 180,33 Kcal / 753,78 KJ			Energia: 91,48 Kcal / 382,39 KJ			Energia: 456,01 Kcal / 1 906,12 KJ			Energia: 92,86 Kcal / 388,15 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		15,12 g	30,22 g	9,49 g	13,83 g	12,38 g	3,36 g	21,13 g	18,38 g	9,74 g	21,52 g	11,82 g	6,29 g	12,90 g	5,93 g	3,18 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
42,66 g	15,90 g	2,57 g	50,10 g	10,28 g	1,98 g	50,45 g	10,88 g	0,95 g	65,61 g	15,90 g	1,91 g	43,58 g	2,36 g	1,51 g								
1,7,(3),(6),(12)			1,12			1,7,12			1,3,7			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Banán, Kaukázusi kefir 3 dl ^[7]			Vajkrém zöldfűszeres ^[7] , Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Újhagyma db			Ivóyoghurt db ^[7,(4)] , Alma			Nektarin, Natúr joghurt ^[7]			Puding ^[7] , Alma								
		Energia: 350,59 Kcal / 1 465,47 KJ			Energia: 19,31 Kcal / 80,72 KJ			Energia: 242,64 Kcal / 1 014,24 KJ			Energia: 212,55 Kcal / 888,46 KJ			Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		14,21 g	0,33 g	0,18 g	5,37 g	2,12 g	0,73 g	6,47 g	5,79 g	3,13 g	6,64 g	5,26 g	2,92 g	4,68 g	3,80 g	2,60 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
70,84 g	0,00 g	0,05 g	26,67 g	0,00 g	0,58 g	37,85 g	22,45 g	0,51 g	33,81 g	9,20 g	0,22 g	36,80 g	19,50 g	0,20 g								
7			1,6,7			7,(1)			7			7										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Lebbencsleves ^[1] , Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Sertéspörkölt, Tk. kenyér ^[1] , Alma			Fahéjas almaleves ^[7,(1,12)] , Rántott hal ízesített mirelit ^[1,3,4,(2,7,9,10)] , Párolt rizs fél, Friss magvas saláta ^(1,5,8,11)			Daragaluska leves ^[1,3,9,(6,7,10)] , Paprikás burgonya ^(1,6,7) , Kovászos uborka ^[1]			Bazsalikomos paradicsomleves ^[1,3] , Mexikói csirkeragu ^[1] , Bulgur ^[1]			Sajtkrémleves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Darásmetelt extra dzsemmel ^[1,(3)]								
		Energia: 646,73 Kcal / 2 703,33 KJ			Energia: 797,04 Kcal / 3 331,63 KJ			Energia: 817,70 Kcal / 3 417,99 KJ			Energia: 720,36 Kcal / 3 011,10 KJ			Energia: 765,29 Kcal / 3 198,91 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		38,49 g	28,94 g	8,66 g	26,01 g	26,58 g	4,94 g	30,92 g	44,16 g	13,90 g	39,65 g	15,13 g	2,84 g	26,30 g	26,07 g	12,19 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
98,10 g	2,12 g	1,15 g	113,07 g	11,84 g	1,57 g	80,75 g	0,66 g	5,22 g	102,67 g	14,54 g	0,72 g	104,46 g	15,57 g	1,20 g								
1,7			1,3,4,7,(2),(5),(8),(9),(10),(11),(12)			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3			1,3,7										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt ^[7] , Magvas zsemle ^[1] , Paradicsom			Túrós táska ^[1,7,(3,6,12)] , Banán			Kenőmájás Gyulai ^[6,10] , Korpás zsemle ^[1] , TV paprika			Gyümölcsszelet ^(1,5,6,8) , Gyümölcspüré szívószálas db			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)]								
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 262,50 Kcal / 1 097,25 KJ			Energia: 72,78 Kcal / 304,22 KJ			Energia: 104,70 Kcal / 437,65 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						
		7,48 g	3,07 g	1,83 g	9,48 g	14,25 g	4,34 g	7,06 g	6,86 g	2,79 g	1,16 g	2,25 g	1,44 g	3,08 g	16,37 g	4,47 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
32,72 g	2,24 g	1,15 g	85,38 g	7,25 g	0,57 g	20,56 g	0,00 g	1,04 g	28,35 g	18,35 g	0,03 g	16,86 g	0,00 g	0,99 g								
1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,6,10			(1),(5),(6),(8)			1,7,(6),(12)										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Császármorzsa mirelit ^[1,3,7] , Őszibarack befőtt, Vaníliásodó ^[7,(1,12)]			Penne arrabiata ^[1,7,(3)]			Csőben sült karfiol sonka ^[1,7]			Brassói aprópecsenye ⁽¹⁾ , Pírtott burgonya, Uborka saláta			Citromos tea ^[12] , Libazsír, Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Tej szívószálas ^[7]								
		Energia: 1 042,34 Kcal / 4 356,98 KJ			Energia: 523,93 Kcal / 2 190,03 KJ			Energia: 238,35 Kcal / 996,30 KJ			Energia: 765,87 Kcal / 3 201,34 KJ			Energia: 761,56 Kcal / 3 183,32 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		21,83 g	33,72 g	6,89 g	24,02 g	13,49 g	5,99 g	19,59 g	12,31 g	5,81 g	29,88 g	35,71 g	11,01 g	13,27 g	42,94 g	14,48 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
156,80 g	68,06 g	0,25 g	75,83 g	11,22 g	0,86 g	10,74 g	4,03 g	2,03 g	77,11 g	10,61 g	1,11 g	78,67 g	20,63 g	1,74 g								
1,3,7,(12)			1,7,(3)			1,7			(1)			1,7,12										