

Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26., 26. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Túrós taska ^[1,3,7]			Citromos tea ^[12] , Burgonyás kenyér ^[1] , Edami sajt szeletelt ^[7] , Paradicsom			Gyümölcsstea ^[12] , Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Paradicsom, Csemege karaj ^[1,6,7]			Zabkása ^[7,(1)]			Gyümölcsstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Lilahagyma, Tk. zsemle ^[1]								
		Energia: 523,00 Kcal / 2 186,14 KJ			Energia: 227,56 Kcal / 951,20 KJ			Energia: 119,82 Kcal / 500,85 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 98,89 Kcal / 413,36 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		17,60 g	24,50 g	11,80 g	18,95 g	13,88 g	8,48 g	19,13 g	5,78 g	1,54 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	16,05 g	6,38 g	3,26 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
58,30 g	26,89 g	1,20 g	49,36 g	10,88 g	0,95 g	44,00 g	0,93 g	2,10 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	56,45 g	3,00 g	1,85 g								
1,3,7			1,7,12			1,12,(6),(7)			7,(1)			1,7,12										
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , TV paprika, Császárzsemle ^[1]			Puding ^[7] , Alma			Actimel ivójoghurt ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]			Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] , Ropi ^[1,7]			Ivójoghurt db ^[7,(1)] , Banán								
		Energia: 189,39 Kcal / 791,65 KJ			Energia: 210,53 Kcal / 880,02 KJ			Energia: 216,00 Kcal / 902,88 KJ			Energia: 277,09 Kcal / 1 158,24 KJ			Energia: 428,61 Kcal / 1 791,59 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		7,52 g	5,70 g	1,56 g	4,68 g	3,80 g	2,60 g	6,40 g	6,50 g	2,00 g	16,22 g	2,03 g	1,08 g	8,84 g	5,79 g	3,13 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
26,94 g	0,00 g	0,68 g	36,80 g	19,50 g	0,20 g	31,00 g	9,17 g	0,20 g	47,58 g	0,50 g	2,03 g	82,95 g	22,45 g	0,55 g								
1,6,7,(9),(10)			7			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7			7,(1)										
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Csirkeleves vajjaluskával ^[1,3,9,(6,7,10)] , Paradicsomos zöldbab ^[1] , Sült virsli, Tk. kenyér ^[1]			Gyümölcslé 2 dl 100%, Rizibizi ^[9] , Rántott csirke-mell ^[1,3,(6,7,8,11)] , Cukkínisaláta, Tejszelet ^[1,7,(3,6)]			Kókuszos ananászleves ^(1,7,12) , Mézes mustáros csirkeragu ^[1,10] , Kuszusz ^[1,(5,6,8,11)] , Őszibarack			Gombóclevés ^[1,9,(3,6,7,10)] , Petrezselymes burgonya, Halrudacska ^[1,3,4] , Tzatziki saláta ^[7]			Paradicsom leves, Betűtészta ^[1,3,9] , Sonkás rizottó, Reszelt sajt ^[7]								
		Energia: 719,66 Kcal / 3 008,18 KJ			Energia: 781,17 Kcal / 3 265,29 KJ			Energia: 677,67 Kcal / 2 832,66 KJ			Energia: 802,28 Kcal / 3 353,53 KJ			Energia: 817,49 Kcal / 3 417,11 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		38,25 g	44,06 g	14,56 g	38,94 g	13,42 g	5,62 g	33,69 g	18,67 g	8,12 g	30,88 g	26,11 g	2,98 g	38,58 g	28,60 g	11,72 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
76,70 g	30,93 g	4,18 g	125,35 g	50,36 g	0,77 g	98,30 g	10,86 g	0,80 g	105,28 g	0,99 g	1,12 g	106,94 g	17,32 g	3,58 g								
1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,(6),(8),(9),(11)			1,10,(5),(6),(7),(8),(11),(12)			1,3,4,7,9,(6),(10)			1,3,7,9										
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsjoghurt ^[7] , Nektarin			Tk. zsemle ^[1] , Vajkrém zöldfűszeres ^[7] , TV paprika			Magvas zsemle ^[1] , Kockasajt ^[7] , Uborka			Pizzás kifli 50 g ^[1] , Nektarin			Gyümölcsrizs ^[3,7]								
		Energia: 288,21 Kcal / 1 204,72 KJ			Energia: 17,27 Kcal / 72,19 KJ			Energia: 38,71 Kcal / 161,81 KJ			Energia: 496,65 Kcal / 2 076,00 KJ			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		7,60 g	5,05 g	2,83 g	5,78 g	2,06 g	0,65 g	7,48 g	3,04 g	1,82 g	16,31 g	24,78 g	3,94 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
51,65 g	16,73 g	0,24 g	25,24 g	0,32 g	0,56 g	32,03 g	2,24 g	1,16 g	100,05 g	16,65 g	0,01 g	37,40 g	0,84 g	0,46 g								
7			1,7			1,7			1			3,7										
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Görög saláta ^[7] , Vega nuggets, Zsemle ^[1]			Túrós guba 15* ^[1,7,(12)]			Citromos tea ^[12] , Hot dog ^[1,10] , Túrós Rudi ^[6,7,(5,8)]			Gyümölcsstea ^[12] , Paprikás szalámi, Császárzsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Túrós Rudi ^[6,7,(5,8)]			Kakaó szívószálás ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Mini margarin db								
		Energia: 591,66 Kcal / 2 473,14 KJ			Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ			Energia: 505,98 Kcal / 2 115,00 KJ			Energia: 632,71 Kcal / 2 644,73 KJ			Energia: 464,00 Kcal / 1 939,52 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		22,18 g	37,05 g	7,13 g	13,85 g	9,69 g	5,33 g	37,47 g	34,18 g	15,98 g	20,77 g	31,07 g	15,01 g	12,16 g	15,92 g	6,32 g						
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só								
45,43 g	3,05 g	2,87 g	24,02 g	14,86 g	0,22 g	146,06 g	20,04 g	6,60 g	66,26 g	2,04 g	2,03 g	67,44 g	28,91 g	0,90 g								
1,7			1,7,(12)			1,6,7,10,12,(5),(8)			1,6,7,12,(5),(8)			1,3,6,7										