

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.08.14., 24. hét																						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Gyümölcsstea ^[12] , Körített túró ^[7] , Tk. kenyér ^[1] , Lilahagyma			Zabkása ^[7,(11)]			Citromos tea ^[12] , Csemege szalámi, Burgonyás kenyér ^[1] , Paradicsom			Tej 3 dl ^[7] , Kifli ^[1,7] , Teavaj ^[7] , Újhagyma db			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely 30 g ^[1,(5,6,7,8)]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Burgonyás kenyér ^[1]		
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 Kj			Energia: 98,89 Kcal / 413,36 Kj			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj			Energia: 434,97 Kcal / 1 818,17 Kj			Energia: 548,08 Kcal / 2 290,97 Kj			Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 Kj			Energia: 552,91 Kcal / 2 311,16 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
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	12,78 g	5,82 g	3,18 g	13,40 g	5,82 g	2,49 g	12,95 g	20,56 g	8,42 g	16,80 g	22,53 g	14,72 g	13,08 g	5,88 g	2,94 g	20,20 g	26,97 g	10,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,50 g	15,90 g	0,30 g	45,40 g	15,90 g	1,51 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	48,23 g	10,03 g	2,55 g	68,01 g	16,26 g	1,19 g	62,40 g	29,58 g	0,54 g	55,69 g	17,23 g	4,03 g		
1,7,(5),(6)			1,7,12			7,(1)			1,12			1,7			1,7,(5),(6),(8)			1,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcszelet ^(1,5,6,8) , Alma			Baromfi párizsi, Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Ivójoghurt db ^[7,(11)] , Alma			Kaukázusi kefir 300 ml ^[7] , Banán			Actimel ivójoghurt ^[7] , Perec magvas ^[1,(7)]			Vaníliás krémtúró ^[7]			Gyümölcsrizs ^[3,7]		
		Energia: 184,71 Kcal / 772,09 Kj			Energia: 77,88 Kcal / 325,54 Kj			Energia: 246,12 Kcal / 1 028,78 Kj			Energia: 319,09 Kcal / 1 333,80 Kj			Energia: 93,64 Kcal / 391,42 Kj			Energia: 153,90 Kcal / 643,30 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1,64	1,92 g	1,44 g	9,14 g	7,21 g	1,93 g	6,51 g	5,79 g	3,13 g	13,82 g	0,33 g	0,18 g	3,50 g	1,60 g	1,01 g	7,65 g	4,50 g	3,06 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,85 g	18,35 g	0,04 g	25,81 g	0,47 g	1,26 g	38,55 g	22,45 g	0,51 g	63,58 g	0,00 g	0,04 g	15,20 g	5,16 g	0,17 g	20,70 g	19,32 g	0,15 g	37,40 g	0,84 g	0,46 g		
(1),(5),(6),(8)			1			7,(1)			7			1,7			7			3,7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Paradicsomos káposzta ^[1] , Fokhagymás sertés csíkok, Tk. kenyér ^[1]			Tejfőlés zöldsárga karfiolleves ^[1,7,9] , Sült csirkecomb ^[1,3,6,7,10,11] , Zöldes currys rizs			Trópusi gyümölcsleves ^[7,(1,12)] , Marokkói Pulykaragu, Bulgur ^[1]			Francia hagymaleves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Rakott burgonya gazdagon ^[1,3,7,(6)] , Uborka saláta			Lencseleves zöldsággal ^[1,7,9,10] , Spenótos tészta ^[1,7,(3)] , Reszelt sajt ^[7] , Alma			Chilis bab ^[1,(3,6,7,9,10)] , Kovázos kenyér ^[1] , Fánk töltött			Zöldségmentes leves ^[1,7,(3,9,10)] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Sajtos tejfőlés csirkemell ^[7] , Petrezselymes rizs, Mignon db ^[1,7,(3,5,6)]		
		Energia: 375,75 Kcal / 1 570,64 Kj			Energia: 767,48 Kcal / 3 208,07 Kj			Energia: 803,24 Kcal / 3 357,54 Kj			Energia: 1 661,87 Kcal / 6 946,62 Kj			Energia: 784,22 Kcal / 3 278,04 Kj			Energia: 907,66 Kcal / 3 794,02 Kj			Energia: 925,22 Kcal / 3 867,42 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
		27,32 g	20,78 g	6,63 g	58,25 g	22,52 g	5,88 g	38,28 g	15,33 g	4,37 g	47,76 g	102,05 g	34,03 g	36,07 g	16,00 g	7,01 g	45,34 g	18,78 g	5,88 g	51,83 g	32,39 g	13,54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,94 g	7,61 g	1,10 g	88,94 g	2,85 g	3,44 g	123,51 g	37,84 g	0,84 g	134,45 g	14,81 g	3,53 g	121,10 g	4,45 g	1,15 g	134,81 g	8,53 g	2,63 g	102,57 g	2,85 g	0,92 g		
1,3,9			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7,(12)			1,3,7,(6)			1,7,9,10,(3)			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,3,7,(5),(6),(9),(10)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Császárzsemle ^[1] , Uborka			Gyümölcspüré szívószálas db, Ropi ^[1,7]			Vajkrém magyaros ^[7] , Magvas zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai			Trappista sajt szeletelt ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Ráma Margarin, TV paprika			Grízpuding ^[1,7,(3)]			Eper			Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Gyümölcspüré szívószálas db		
		Energia: 187,04 Kcal / 781,83 Kj			Energia: 168,00 Kcal / 702,24 Kj			Energia: 74,06 Kcal / 309,57 Kj			Energia: 35,04 Kcal / 146,47 Kj			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 Kj			Energia: 116,21 Kcal / 485,76 Kj			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 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
		7,46 g	5,64 g	1,56 g	5,44 g	2,03 g	0,90 g	6,88 g	6,47 g	4,05 g	6,55 g	3,70 g	1,21 g	2,54 g	3,00 g	0,00 g	2,70 g	1,20 g	0,00 g	3,24 g	7,65 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,55 g	0,00 g	0,69 g	42,00 g	0,50 g	2,04 g	33,79 g	2,44 g	1,12 g	25,26 g	0,32 g	0,71 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g	21,60 g	0,00 g	0,04 g	34,44 g	9,63 g	0,19 g		
1,6,7,(9),(10)			1,7			1,7			1,7			1,7,(3)			-			1,(3),(5),(6),(7),(8)				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gombapaprikás ^[1,7] , Galuska köret mirelit ^[1,3]			Túrókrémrel töltött nudli ^[1,7,(3,6,8,11)] , Tejfőlés öntet ^[7]			Görög húsgombóc ^[1,3,(6,7,8,11)] , Jázmínrisz, Tzatziki saláta ^[7]			Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Kukoricás kenyér ^[1] , Fokhagymás sertés csíkok			Gyümölcslé 200 ml 100%, Sajtos pizza ^[1,7] , Csokiszelet ^[7,(5)]			Citromos tea ^[12] , Csemege karaj ^(1,6,7) , Ráma Margarin, Kovázos kenyér ^[1] , Uborka			Gyümölcsstea ^[12] , Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Kovázos kenyér ^[1] , TV paprika, Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]		
		Energia: 672,02 Kcal / 2 809,04 Kj			Energia: 552,84 Kcal / 2 310,87 Kj			Energia: 685,80 Kcal / 2 866,64 Kj			Energia: 790,81 Kcal / 3 305,59 Kj			Energia: 92,00 Kcal / 384,56 Kj			Energia: 398,24 Kcal / 1 664,64 Kj			Energia: 634,30 Kcal / 2 651,37 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
		30,12 g	12,21 g	2,50 g	12,36 g	12,87 g	5,45 g	38,05 g	15,76 g	4,04 g	39,77 g	26,26 g	8,20 g	1,51 g	2,33 g	1,36 g	18,51 g	3,34 g	0,86 g	17,60 g	30,02 g	14,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111,82 g	0,50 g	0,44 g	94,76 g	23,94 g	0,27 g	95,16 g	0,93 g	0,80 g	94,61 g	21,27 g	1,48 g	26,13 g	31,43 g	0,03 g	70,74 g	10,03 g	2,74 g	70,81 g	2,04 g	3,28 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(11)			1,3,7,(6),(8),(11)			1,7,(9)			1,7,(5)			1,12,(6),(7)			1,6,7,12,(5),(8)				