

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04., 36. 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] , Kukoricás kenyér ^[1] , Ráma Margarin, Uborka, Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]			Zabkása ^[7,(11)]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Főtt tojás 1db ^[3] , TV paprika			Gyümölcstea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Körített túró ^[7] , Pritamin/kaliforniai								
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 342,65 Kcal / 1 432,28 Kj			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj			Energia: 285,20 Kcal / 1 192,14 Kj			Energia: 98,49 Kcal / 411,69 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		15,12 g	30,22 g	9,49 g	12,46 g	8,76 g	2,46 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	10,84 g	8,95 g	2,32 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						
		42,66 g	15,90 g	2,57 g	52,72 g	10,03 g	2,69 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	39,19 g	0,93 g	1,23 g	45,10 g	2,36 g	1,51 g						
		1,7,(3),(6),(12)			1,6,7,12,(9),(10)			7,(1)			1,3,12			1,7,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt ^[7] , Nektarin			Gyümölcspüré szívószálás db, Túros táska ^[1,7,(3,6,12)]			Ivójoghurt db ^[7,(11)] , Szőlő			Grízpuding ^[1,7,(3)] , Nektarin			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Gyümölcspüré szívószálás db								
		Energia: 204,15 Kcal / 853,35 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 327,37 Kcal / 1 368,41 Kj			Energia: 212,86 Kcal / 889,75 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		4,96 g	2,56 g	1,12 g	6,67 g	14,58 g	4,34 g	6,79 g	6,39 g	3,13 g	4,70 g	4,06 g	0,12 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						
		39,09 g	5,12 g	0,11 g	34,48 g	7,25 g	0,52 g	58,65 g	22,45 g	0,50 g	39,13 g	0,00 g	0,01 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g						
		7			1,7,(3),(6),(12)			7,(1)			1,7,(3)			1,7,(6),(12)								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcslé 2 dl 100%, Magyaros tökfőzelék ^[1,7] , Fokhagymás pulyka- csíkok ^(3,6,7,9,10) , Tk. kenyér ^[1] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Burgonyaleves zöldséggel ^[1,3,9,(6,7,10)] , Milánói spagetti ^[1,(3,6,7,9,10)] , Reszelt sajt ^[7] , Szilva			Fahéjas szilvaleves ^[7,(1,12)] , Tavaszi rizseshús ⁽⁹⁾ , Kovászos uborka ^[1]			Tejfölös karfiol leves ^[1,7] , Grillezett sertésborda ^(3,6,7,9,10) , Vegyes zöldség köret mexikói ½ adag, Törtburgonya 150 g			Sárgaborsó krémleves ^[7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Máktöltelékes nudli ^[1,7,(3,6,8,11)] , Vaníliásodó ^[7,(1,12)] , Alma								
		Energia: 468,64 Kcal / 1 958,92 Kj			Energia: 947,41 Kcal / 3 960,17 Kj			Energia: 695,68 Kcal / 2 907,94 Kj			Energia: 544,95 Kcal / 2 277,89 Kj			Energia: 884,26 Kcal / 3 696,21 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		34,73 g	10,28 g	6,06 g	40,98 g	19,06 g	8,64 g	23,61 g	18,84 g	6,22 g	36,07 g	21,46 g	6,56 g	30,35 g	13,81 g	5,72 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		97,87 g	30,07 g	0,92 g	148,72 g	16,42 g	3,56 g	103,20 g	27,98 g	2,37 g	55,95 g	3,48 g	0,61 g	159,81 g	41,82 g	1,03 g						
		1,6,7,(3),(5),(8),(9),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,7,(9),(12)			1,7,(3),(6),(9),(10)			1,3,7,(6),(8),(11),(12)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Magvas zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Kenőmájas Gyulai ^[6,10]			Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] , Tk. zsemle ^[1]			Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Trappista sajt szeletelt ^[7] , Paradicsom			Vajkrém zöldfűszeres- magyaros ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Újhagyma db			Actimel ivójoghurt ^[7] , Perec magvas ^[1,(7)]								
		Energia: 76,16 Kcal / 318,35 Kj			Energia: 109,09 Kcal / 456,00 Kj			Energia: 35,73 Kcal / 149,35 Kj			Energia: 23,26 Kcal / 97,23 Kj			Energia: 93,64 Kcal / 391,42 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		7,81 g	6,62 g	2,88 g	16,56 g	1,10 g	0,25 g	6,49 g	3,67 g	1,22 g	5,78 g	2,00 g	0,65 g	3,50 g	1,60 g	1,01 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		32,83 g	1,84 g	1,45 g	39,46 g	0,32 g	0,56 g	25,56 g	0,32 g	0,71 g	26,83 g	0,32 g	0,57 g	15,20 g	5,16 g	0,17 g						
		1,6,10			1,7			1,7			1,7			1,7								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Olaszos bulgur + sajt ^[1,7]			Vaníliás puliszka fahéjjal ^[7]			Citromos tea ^[12] , Sült virsli, Ketchup, Bagette 100 g ^[1] , Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)]			Parajos sajtkrémes gnocchi ^[7]			Császárzsemle ^[1] , Tömlőssajt 50 g, Paradicsom, Citromos tea ^[12] , Csokiszelet ^[7,(5)]								
		Energia: 563,23 Kcal / 2 354,30 Kj			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 Kj			Energia: 625,13 Kcal / 2 613,04 Kj			Energia: 855,26 Kcal / 3 574,99 Kj			Energia: 438,03 Kcal / 1 830,97 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		25,11 g	14,90 g	6,98 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	25,22 g	45,15 g	20,14 g	23,77 g	11,13 g	5,04 g	17,13 g	14,90 g	8,43 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		78,97 g	10,27 g	0,93 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	72,51 g	27,08 g	4,59 g	159,77 g	1,36 g	0,51 g	66,67 g	13,46 g	1,43 g						
		1,7			7			1,6,7,12,(3),(5),(8)			7			1,7,12,(5)								