

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18., 38. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Sajtos rúd ^[1,3,7]			Zabkása ^[7,(1)]			Kakaó ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Teavaj ^[7]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Tk. kenyér ^[1]			Gyümölcs tea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Uborkás túrókrém ^[3,7,10]									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 507,30 Kcal / 2 120,51 KJ			Energia: 380,83 Kcal / 1 591,87 KJ			Energia: 95,44 Kcal / 398,94 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		19,74 g	33,41 g	16,80 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	13,16 g	25,29 g	16,15 g	22,35 g	27,47 g	10,98 g	16,08 g	5,83 g	2,17 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			52,58 g	15,90 g	1,17 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	56,44 g	18,34 g	0,86 g	56,72 g	17,23 g	3,87 g	40,87 g	1,06 g	0,88 g						
			1,3,7			7,(1)			1,3,6,7			1,12			1,3,7,10,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Natúr joghurt ^[7] , Magvas perec ^[1,(7)]			Keks Mesefit Zab Nektarin ^[1,(3,5,6,7,8)]			Alma, Ivójoghurt db ^[7,(1)]			Grízpuding ^[1,7,(3)]			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Gyümölcspüré szívószálas db									
		Energia: 102,04 Kcal / 426,53 KJ			Energia: 302,02 Kcal / 1 262,44 KJ			Energia: 246,12 Kcal / 1 028,78 KJ			Energia: 85,71 Kcal / 358,27 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							
		5,18 g	4,30 g	2,81 g	4,87 g	8,33 g	3,51 g	6,51 g	5,79 g	3,13 g	2,54 g	3,00 g	0,00 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							
			9,92 g	9,24 g	0,28 g	50,76 g	9,63 g	0,19 g	38,55 g	22,45 g	0,51 g	12,04 g	0,00 g	0,00 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g						
			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(8)			7,(1)			1,7,(3)			1,7,(6),(12)								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Jókai bableves ^[1,3,7,9] , Tk. kenyér ^[1] , Szilvalekváros gombóc ^[1,(3,6,7,8,11)] , Fahéjszórás, Alma			Köménymaglevés ^[1] , Kenyérkocka ^[1] , Húsgombóc ^[3] , Savanyú káposzta ^(1,12) , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Tk. kenyér ^[1]			Tefjölös gombaleves ^[1,7] , Mexikói csirkeragu ^[1] , Petrezselymes rizs			Csontleves cérnametétlttel ^[1,9,(6)] , Főtt sertésszelet, Meggymártás ^[7,(1,3,6,9,10,12)] , Főtt burgonya felezett			Karottakrém leves ^[1,7] , Píritott tökmag ^(5,8,11) , Rakott karfiol Vega ^[7] , Szilva									
		Energia: 964,90 Kcal / 4 033,28 KJ			Energia: 676,83 Kcal / 2 829,15 KJ			Energia: 772,39 Kcal / 3 228,59 KJ			Energia: 572,66 Kcal / 2 393,72 KJ			Energia: 770,98 Kcal / 3 222,70 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		34,47 g	25,57 g	8,83 g	39,49 g	44,58 g	18,04 g	39,89 g	23,39 g	4,98 g	34,59 g	14,11 g	5,66 g	41,36 g	30,96 g	10,68 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			166,61 g	20,33 g	2,46 g	67,59 g	0,82 g	3,89 g	106,42 g	3,30 g	0,83 g	74,65 g	21,65 g	0,60 g	91,22 g	22,15 g	0,70 g						
			1,3,7,9,(6),(8),(11)			1,3,7,(12)			1,7			1,7,9,(3),(6),(10),(12)			1,7,(5),(8),(11)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Trappista sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom, Császárszemle ^[1]			Actimel ivójoghurt ^[7] , Baconos kifli ^[1]			Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika, Sertés párizsi ^[6]			Vajkrém magyaros ^[7] , Magvas zsemle ^[1] , Uborka			Puding ^[7] , Korpás kifli ^[1]									
		Energia: 155,94 Kcal / 651,83 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 93,18 Kcal / 389,49 KJ			Energia: 68,33 Kcal / 285,62 KJ			Energia: 134,00 Kcal / 560,12 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		5,29 g	3,21 g	1,15 g	7,50 g	1,85 g	1,13 g	9,02 g	8,86 g	3,13 g	6,88 g	6,41 g	4,04 g	8,43 g	4,41 g	2,64 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			26,36 g	0,00 g	0,15 g	40,50 g	5,12 g	0,61 g	25,75 g	0,32 g	1,21 g	32,49 g	2,44 g	1,13 g	44,84 g	19,50 g	0,67 g						
			1,7			1,7			1,6			1,7			1,7								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Csibefasírt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Sárgaborsó főzelék ^[1,7] , Burgonyás kenyér ^[1]			Halrudacska ^[1,3,4] , Burgonyapüré ^[7] , Uborka saláta			Sajtos makaróni füstölt sajttal ^[1,7]			Orosz hússaláta ^[3,7,10] , Császárszemle ^[1]			Császárszemle ^[1] , Paradicsom, Mozarella sajt ^[7] , Ráma Margarin, Tejszelet ^[1,7,(3,6)]									
		Energia: 635,04 Kcal / 2 654,47 KJ			Energia: 703,43 Kcal / 2 940,34 KJ			Energia: 651,62 Kcal / 2 723,77 KJ			Energia: 634,01 Kcal / 2 650,16 KJ			Energia: 549,87 Kcal / 2 298,46 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		36,24 g	19,43 g	3,87 g	27,77 g	18,67 g	3,49 g	26,04 g	26,40 g	12,11 g	31,22 g	21,07 g	5,48 g	23,01 g	23,02 g	12,32 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			82,81 g	1,90 g	1,60 g	102,64 g	12,64 g	0,14 g	76,90 g	0,38 g	1,38 g	77,53 g	1,74 g	1,27 g	62,22 g	1,11 g	0,59 g						
			1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,4,7			1,7			1,3,7,10			1,7,(3),(6)								