

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25., 39. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Kakaós csiga ^[1,7,(5,6)]			Gyümölcstea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Edami sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Paradicsom			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Tk. kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Burgonyás kenyér ^[1] , Paradicsom, Csemege karaj ^[1,6,7]			Tej 3 dl ^[7] , Teavaj ^[7] , Kifli ^[1,7] , Pritamin/kaliforniai									
		Energia: 380,21 Kcal / 1 589,28 KJ			Energia: 54,81 Kcal / 229,11 KJ			Energia: 380,83 Kcal / 1 591,87 KJ			Energia: 290,38 Kcal / 1 213,79 KJ			Energia: 556,46 Kcal / 2 326,00 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		13,00 g	16,35 g	2,70 g	21,13 g	18,38 g	9,74 g	22,35 g	27,47 g	10,98 g	16,85 g	1,26 g	0,28 g	17,08 g	22,64 g	14,73 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
43,50 g			15,90 g	0,30 g	41,35 g	1,78 g	0,95 g	56,72 g	17,23 g	3,87 g	51,61 g	10,03 g	2,10 g	69,59 g	16,26 g	1,19 g							
1,7,(5),(6)			1,7,12			1,12			1,12,(6),(7)			1,7											
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Sertés sonka, Ráma Margarin, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , TV paprika			Banán, Natúr joghurt ^[7]			Szilva, Keksz MeseFit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)]			Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] , Banán			Actimel ivójoghurt ^[7] , Banán									
		Energia: 58,98 Kcal / 246,54 KJ			Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ			Energia: 636,03 Kcal / 2 658,61 KJ			Energia: 319,09 Kcal / 1 333,80 KJ			Energia: 339,50 Kcal / 1 419,11 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		8,73 g	4,01 g	1,41 g	7,73 g	4,20 g	2,80 g	10,00 g	21,96 g	10,20 g	13,82 g	0,33 g	0,18 g	6,05 g	1,50 g	1,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
27,62 g			0,00 g	1,32 g	67,22 g	9,20 g	0,27 g	94,92 g	28,89 g	0,56 g	63,58 g	0,00 g	0,04 g	72,50 g	5,12 g	0,16 g							
1,6,(7)			7			1,(3),(5),(6),(7),(8)			7			7											
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Tárkonyos sertésraguleves ^[1,7,(9)] , Káposztás kocka ^[1] , Szilva			Orjaleves ^[1,9,(6)] , Grill harcsaszelet ^[4,7] , Jázminrizs, Kapormártás ^[1,7]			Paradicsom leves, Betűtészta ^[1,3,9] , Májas sertésragu ^[1] , Petrezselymes burgonya, Uborka saláta			Gyümölcslé 2 dl 100%, Grillezett csirkemell ^[1,3,6,7,10,11] , Füstölt sajtos brokkoli ^[1,7] , Bulgur ^[1]			Magyaros gombaleves ^[1,3,9] , Zöldborsófőzelék ^[1,7,(9)] , Főtt tojás ^[3] , Tk. kenyér ^[1]									
		Energia: 557,33 Kcal / 2 329,64 KJ			Energia: 934,86 Kcal / 3 907,71 KJ			Energia: 738,15 Kcal / 3 085,47 KJ			Energia: 848,14 Kcal / 3 545,23 KJ			Energia: 670,10 Kcal / 2 801,02 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír							
		22,57 g	14,23 g	4,98 g	47,24 g	21,75 g	8,37 g	29,25 g	32,32 g	7,84 g	43,36 g	28,17 g	9,08 g	40,37 g	21,30 g	4,62 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
80,36 g			8,18 g	0,33 g	134,59 g	4,03 g	1,92 g	89,23 g	27,26 g	0,59 g	102,01 g	31,06 g	3,36 g	111,70 g	20,80 g	1,18 g							
1,7,(9)			1,4,7,9,(6)			1,3,9			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9											
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] , Baconos kifli ^[1]			Csemege szalámi, Ráma Margarin, Retek, Magvas zsemle ^[1]			Vajkrém magyaros ^[7] , Magvas zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai			Gyümölcspüré szívószálas db, Túrós táska ^[1,7,(3,6,12)]			Sajtos pizza ^[1,7]									
		Energia: 109,09 Kcal / 456,00 KJ			Energia: 177,02 Kcal / 739,94 KJ			Energia: 74,06 Kcal / 309,57 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 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							
		15,92 g	0,68 g	0,31 g	10,65 g	17,39 g	7,04 g	6,88 g	6,47 g	4,05 g	6,67 g	14,58 g	4,34 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
43,68 g			0,00 g	0,51 g	31,18 g	1,84 g	2,15 g	33,79 g	2,44 g	1,12 g	34,48 g	7,25 g	0,52 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g							
1,7			1			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7											
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Gombapaprikás ^[1,7] , Galuska köret mirelit ^[1,3]			Túrós guba 15* ^[1,7,(12)]			Lecsó tojással ^[3] , Kovásszos kenyér ^[1]			Burgonya főzelék ^[1,7] , Sertéspörkölt, Tk. kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Libazsír, Rozskenyér ^[1,6] , Lilahagyma									
		Energia: 672,02 Kcal / 2 809,04 KJ			Energia: 239,22 Kcal / 999,94 KJ			Energia: 402,94 Kcal / 1 684,29 KJ			Energia: 583,58 Kcal / 2 439,36 KJ			Energia: 630,96 Kcal / 2 637,41 KJ									
		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	13,85 g	9,69 g	5,33 g	13,49 g	3,99 g	0,68 g	30,63 g	30,64 g	9,30 g	9,75 g	30,70 g	9,51 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
111,82 g			0,50 g	0,44 g	24,02 g	14,86 g	0,22 g	76,03 g	0,00 g	1,90 g	80,15 g	0,79 g	0,85 g	76,62 g	14,59 g	1,81 g							
1,3,7			1,7,(12)			1,3			1,7			1,6,12											