

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02., 40. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[1,(5,6,7,8)]			Citromos tea ^[12] , Ráma Margarin, Csemege szalámi, Uborka, Zsemle ^[1]			Sonkakrémes melegszendvics ^[1,7] , Citromos tea ^[12]			Gyümölcsstea ^[12] , Körített túró ^[7] , TV paprika, Burgonyás kenyér ^[1]									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 KJ			Energia: 308,40 Kcal / 1 289,11 KJ			Energia: 601,55 Kcal / 2 514,48 KJ			Energia: 319,77 Kcal / 1 336,64 KJ			Energia: 264,94 Kcal / 1 107,45 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	12,34 g	10,50 g	3,22 g	15,82 g	25,12 g	10,02 g	28,47 g	23,92 g	14,89 g	10,75 g	5,43 g	3,12 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	39,80 g	29,58 g	0,46 g	75,15 g	13,71 g	3,07 g	88,97 g	11,34 g	3,06 g	42,55 g	2,36 g	1,66 g						
			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(5),(6),(8)			1,12			1,7,12			1,7,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcspüré szívószálas db, Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)]			Zöldfűszeres magyaros vajkrém ^[7] , Újhagyma db Rozsos zsemle ^[1,6,(7)]			Ivójoghurt db ^[7,(11)] , Alma			Banán, Kefir db ^[7]			Puding ^[7] , Nektarin									
		Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: 19,31 Kcal / 80,72 KJ			Energia: 242,64 Kcal / 1 014,24 KJ			Energia: 352,50 Kcal / 1 473,45 KJ			Energia: 244,57 Kcal / 1 022,30 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		3,24 g	7,65 g	3,40 g	5,37 g	2,12 g	0,73 g	6,47 g	5,79 g	3,13 g	8,05 g	5,25 g	3,45 g	5,68 g	4,72 g	2,70 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			34,44 g	9,63 g	0,19 g	26,67 g	0,00 g	0,58 g	37,85 g	22,45 g	0,51 g	66,20 g	9,20 g	0,21 g	44,96 g	19,50 g	0,19 g						
			1,(3),(5),(6),(7),(8)			1,6,7			7,(1)			7			7								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Alföldi gulyásleves ^[1,3,9] , Tk. kenyér ^[1] , Túrós csusza ^[1,7] , Tejfőlös öntet natúr ^[7] , Alma			Magyaros karalábéleves vajgaluskával ^[1,3,7] , Tejszínes gombás pulykaragu ^[1,7] , Petrezselymes rizs			Daragaluska leves ^[1,3,9,(6,7,10)] , Kelkáposzta főzelék ^[1] , Fűszeres sertés csík ^(3,6,7,9,10) , Tk. kenyér ^[1]			Zellerkrémleves ^[7,9] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Sült csirkecomb ^(1,3,6,7,10,11) , Zöldséges kuskusz ^[1,(5,6,8,11)]			Csurgatott tojásleves ^[1,3] , Vegán chilis bab ^[1,(3,6,7,9,10)] , Tk. kenyér ^[1]									
		Energia: 986,60 Kcal / 4 123,99 KJ			Energia: 797,81 Kcal / 3 334,85 KJ			Energia: 527,32 Kcal / 2 204,20 KJ			Energia: 929,37 Kcal / 3 884,77 KJ			Energia: 604,16 Kcal / 2 525,39 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		50,12 g	38,01 g	14,53 g	33,96 g	25,92 g	7,67 g	34,87 g	32,53 g	11,16 g	61,12 g	31,10 g	8,16 g	47,13 g	12,75 g	1,70 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			140,62 g	1,61 g	1,09 g	103,73 g	3,50 g	0,62 g	55,59 g	0,49 g	1,17 g	98,08 g	5,23 g	4,59 g	133,14 g	9,35 g	2,14 g						
			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,(6),(7),(10)			1,3,7,9,(5),(6),(8),(10),(11)			1,3,(6),(7),(9),(10)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Kockasajt ^[7] , Magvas zsemle ^[1] , Paradicsom			Banán, Natúr joghurt ^[7]			Edami sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , TV paprika			Almás pite ^[1,3,(7)]			Pogácsa klf. ^[1,7,(6,12)] , Tej szívószálas ^[7]									
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 KJ			Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ			Energia: 23,88 Kcal / 99,82 KJ			Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		7,48 g	3,07 g	1,83 g	7,73 g	4,20 g	2,80 g	13,29 g	10,97 g	5,83 g	2,40 g	12,50 g	3,05 g	8,48 g	19,07 g	6,27 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			32,72 g	2,24 g	1,15 g	67,22 g	9,20 g	0,27 g	26,39 g	0,51 g	0,66 g	37,10 g	0,00 g	0,00 g	25,32 g	10,60 g	1,22 g						
			1,7			7			1,6,7			1,3,(7)			1,7,(6),(12)								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Rántott karfiol ^[1,(3,4,6,7)] , Görög saláta ^[7] , Császárszemle ^[1]			Penne arrabiata ^[1,7,(3)]			Tejberizs kakaósórással ^[6,7]			Pincepörkölt ⁽¹⁾ , Uborka saláta, Kovászos kenyér ^[1]			Citromos tea ^[12] , Kovászos kenyér ^[1] , Lilahagyma, Tepertőkrém ^[7,10] , Natúr joghurt ^[7]									
		Energia: 719,52 Kcal / 3 007,59 KJ			Energia: 523,56 Kcal / 2 188,48 KJ			Energia: 603,33 Kcal / 2 521,92 KJ			Energia: 803,86 Kcal / 3 360,13 KJ			Energia: 743,36 Kcal / 3 107,24 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		20,27 g	31,80 g	5,74 g	23,89 g	13,51 g	6,00 g	18,12 g	9,71 g	5,19 g	27,51 g	25,31 g	7,61 g	16,99 g	38,28 g	16,16 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			82,49 g	0,00 g	2,03 g	75,71 g	11,22 g	0,97 g	108,98 g	40,66 g	0,51 g	117,69 g	10,70 g	1,28 g	76,77 g	19,43 g	2,08 g						
			1,7,(3),(4),(6)			1,7,(3)			6,7			1			1,7,10,12								