

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.13., 37. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely ^[1,(5,6,7,8)]			Citromos tea ^[12] , Borzas kenyér ^[1,7] , Uborka			Gyümölcs tea ^[12] , Tk. kenyér ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Gyulai szárazkolbász, Ráma Margarin			Gyümölcs tea ^[12] , Tojáskrém ^[3,7,10] , Tk. zsemle ^[1] , Lilahagyma			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely 30 g ^[1,(5,6,7,8)]			Citromos tea ^[12] , Bundás korpás kenyér ^[1,3]		
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 308,40 Kcal / 1 289,11 KJ			Energia: 169,86 Kcal / 710,01 KJ			Energia: 229,80 Kcal / 960,56 KJ			Energia: 185,24 Kcal / 774,30 KJ			Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 KJ			Energia: 492,00 Kcal / 2 056,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,30 g	24,80 g	13,10 g	12,34 g	10,50 g	3,22 g	16,95 g	10,29 g	4,53 g	16,72 g	20,30 g	7,87 g	15,76 g	16,65 g	9,11 g	13,08 g	5,88 g	2,94 g	17,63 g	12,69 g	3,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,20 g	16,26 g	2,00 g	39,80 g	29,58 g	0,46 g	48,17 g	10,54 g	1,55 g	41,28 g	1,17 g	2,30 g	54,74 g	2,18 g	1,48 g	62,40 g	29,58 g	0,54 g	73,64 g	13,73 g	1,80 g		
1,3,7			1,7,(5),(6),(8)			1,7,12			1,12			1,3,7,10,12			1,7,(5),(6),(8)			1,3,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Kefir db ^[7] , Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)]			Sajtkrém natúr ^[7] , Paradicsom, Magvas zsemle ^[1]			Natúr joghurt ^[7] , Banán			Ívőjoghurt db ^[7,(1)] , Sajtos stangli ^[1,3,7]			Gyümölcsszelet ^(1,5,6,8) , Kaukázusi kefir 3 dl ^[7]			Szilva, Ropi ^[1,7]			Puding ^[7]		
		Energia: 270,40 Kcal / 1 130,27 KJ			Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 347,90 Kcal / 1 454,22 KJ			Energia: 294,57 Kcal / 1 231,30 KJ			Energia: 213,79 Kcal / 893,64 KJ			Energia: 253,35 Kcal / 1 059,00 KJ			Energia: 134,00 Kcal / 560,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,60 g	12,57 g	6,85 g	7,87 g	4,64 g	2,85 g	7,73 g	4,20 g	2,80 g	11,26 g	8,39 g	4,62 g	11,94 g	2,25 g	1,62 g	6,44 g	1,70 g	0,90 g	3,80 g	3,80 g	2,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,54 g	18,83 g	0,33 g	33,69 g	2,44 g	1,06 g	67,22 g	9,20 g	0,27 g	42,90 g	22,45 g	1,25 g	33,93 g	18,35 g	0,02 g	50,76 g	0,50 g	2,05 g	21,40 g	19,50 g	0,18 g		
1,7,(3),(5),(6),(8)			1,7			7			1,3,7			7,(1),(5),(6),(8)			1,7			7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Reszelttészta leves ^[1,3,9] , Zöldbabfőzelék ^[1,7] , Sült virsli, Tk. kenyér ^[1]			Francia hagymaleves ^[1,7] , Kenyérkocka ^[1] , Csirke gyros ^(1,3,6,7,10,11) , Joghurt öntet ^[7] , Friss vegyes saláta, Pita ^[1]			Gyümölcslé 2 dl 100%, Francia sertésragu, Bulgur ^[1]			Vegyes gyümölcsleves ^[7,(1,6,8,12)] , Rántott hal ízesített ^[1,3,6,7] , mirelit ^[1,3,4,(2,7,9,10)] , Jázminrizs, Tartármártás ^[3,7,10]			Tavaszi zöldség-leves ^[1,9,(6)] , Spenótos-ricottás ravioli ^[1,3,6,7] , Sajtmártás 1dl ^[1,7] , Nektarin			Csirkepaprikás ^[1,7] , Szarvacska tészta ^[1] , Uborka saláta, Rétes klf.			Karfiolkrémleves ^[1,7] , Levesgyöngy ^[1,3,7] , Rántott borda ^[1,3,(6,7,8,11)] , Jázminrizs, Cukkinisaláta, Ischler/linzer ^[1,3,7]		
		Energia: 631,27 Kcal / 2 638,71 KJ			Energia: 504,79 Kcal / 2 110,02 KJ			Energia: 716,25 Kcal / 2 993,93 KJ			Energia: 1 069,71 Kcal / 4 471,39 KJ			Energia: 767,00 Kcal / 3 206,06 KJ			Energia: 1 068,70 Kcal / 4 467,17 KJ			Energia: 911,23 Kcal / 3 808,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,58 g	47,01 g	16,01 g	42,93 g	22,91 g	4,66 g	27,04 g	21,77 g	6,02 g	25,26 g	40,72 g	9,02 g	27,23 g	28,14 g	7,39 g	39,83 g	42,38 g	3,90 g	37,46 g	23,24 g	8,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,82 g	7,26 g	4,08 g	104,32 g	3,05 g	4,69 g	98,52 g	29,04 g	1,06 g	121,24 g	18,16 g	2,35 g	98,62 g	3,61 g	2,14 g	139,65 g	12,10 g	0,95 g	173,64 g	37,36 g	0,61 g		
1,3,7,9			1,7,(3),(6),(10),(11)			1			1,3,4,7,10,(2),(6),(8),(9),(12)			1,3,6,7,9			1,7			1,3,7,(6),(8),(11)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika			Nektarin, Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]			Rozsos zsemle ^[1,6,(7)] , Baromfi párizsi, Ráma Margarin, TV paprika			Rétes klf.			Vaníliás krémtúró ^[7] , Kifli ^[1,7]			Baconos kifli ^[1] , Gyümölcspüré szívószálás db			Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Tej szívószálás ^[7]		
		Energia: 69,18 Kcal / 289,17 KJ			Energia: 110,57 Kcal / 462,18 KJ			Energia: 77,88 Kcal / 325,54 KJ			Energia: 398,90 Kcal / 1 667,40 KJ			Energia: 287,66 Kcal / 1 202,42 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 259,60 Kcal / 1 085,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,72 g	6,16 g	1,63 g	4,96 g	17,29 g	4,57 g	8,85 g	7,34 g	2,01 g	4,90 g	21,20 g	0,00 g	11,30 g	5,51 g	3,37 g	5,14 g	0,68 g	0,13 g	8,20 g	10,02 g	5,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,14 g	0,32 g	1,24 g	40,42 g	0,00 g	1,00 g	26,48 g	0,15 g	1,28 g	44,00 g	0,00 g	0,00 g	47,36 g	19,45 g	0,59 g	38,10 g	0,00 g	0,52 g	33,30 g	20,23 g	0,41 g		
1,6,7,(9),(10)			1,7,(6),(12)			1,6,(7)			–			1,7			1			1,7,(3),(5),(6),(8)				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Roston csirkemell ^(1,3,6,7,10,11) , Majonézes burgonya-saláta ^[3,7,10] , Zsemle ^[1]			Galuska köret mirelit ^[1,3] , Csemege uborka édesítőszerekkel ^[10] , Tojáspörkölt ^[1,3,7]			Túrós csusza ^[1,7] , Tejfölös öntet natúr ^[7] , Cukor szórat			Chilis bab ^[1,(3,6,7,9,10)] , Kovászos kenyér ^[1]			Kakaó szívószálás ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Mini margarin db			Ráma Margarin, Gyümölcs tea ^[12] , Kukoricás kenyér ^[1] , TV paprika, Sertés párizsi ^[6] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]			Citromos tea ^[12] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Csokiszelet ^[7,(5)] , Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]		
		Energia: 736,09 Kcal / 3 076,86 KJ			Energia: 878,63 Kcal / 3 672,67 KJ			Energia: 752,04 Kcal / 3 143,53 KJ			Energia: 907,66 Kcal / 3 794,02 KJ			Energia: 529,00 Kcal / 2 211,22 KJ			Energia: 474,12 Kcal / 1 981,82 KJ			Energia: 371,13 Kcal / 1 551,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33,80 g	29,61 g	6,09 g	38,02 g	31,04 g	8,26 g	33,14 g	23,50 g	11,02 g	45,34 g	18,78 g	5,88 g	13,70 g	17,40 g	7,00 g	15,95 g	20,64 g	10,06 g	12,20 g	12,43 g	4,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,17 g	3,75 g	4,06 g	112,27 g	2,04 g	1,51 g	100,98 g	21,08 g	0,21 g	134,81 g	8,53 g	2,63 g	78,80 g	30,43 g	1,06 g	55,52 g	2,04 g	2,73 g	60,77 g	13,46 g	2,35 g		
1,3,7,10,(6),(11)			1,3,7,10			1,7			1,(3),(6),(7),(9),(10)			1,3,6,7			1,6,7,12,(5),(8)			1,6,7,12,(5),(9),(10)				