

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.11., 41. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Pogácsa klf. ^[1,3,7]			Citromos tea ^[12] , Burgonyás kenyér ^[1] , Edami sajt szeletelt ^[7] , Paradicsom			Zabkása ^[7,(11)]			Gyümölcsstea ^[12] , Paprikás szalámi, Ráma Margarin, Tk. kenyér ^[1] , Lilahagyma			Gyümölcsstea ^[12] , Tk. zsemle ^[1] , Tavaszi túró ^[7]			Tej 3 dl ^[7] , Gabonapehely 30 g ^[1,(5,6,7,8)]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Ketchup, Burgonyás kenyér ^[1]		
		Energia: 548,00 Kcal / 2 290,64 KJ			Energia: 227,56 Kcal / 951,20 KJ			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 KJ			Energia: 269,29 Kcal / 1 125,63 KJ			Energia: 91,01 Kcal / 380,42 KJ			Energia: 355,80 Kcal / 1 487,24 KJ			Energia: 552,91 Kcal / 2 311,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Zsír	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	18,95 g	13,88 g	8,48 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	15,21 g	25,02 g	9,66 g	19,23 g	5,63 g	2,35 g	13,08 g	5,88 g	2,94 g	20,20 g	26,97 g	10,92 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			49,36 g 10,88 g 0,95 g			41,35 g 11,15 g 0,24 g			41,94 g 0,93 g 2,55 g			52,52 g 1,57 g 1,25 g			62,40 g 29,58 g 0,54 g			55,69 g 17,23 g 4,03 g				
1,3,7			1,7,12			7,(1)			1,12			1,7,12			1,7,(5),(6),(8)			1,12				
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Pulykasonka ^[6,7,(9,10)] , TV paprika, Császárszemle ^[1]			Puding ^[7] , Banán			Natúr joghurt ^[7] , Csicseriborsós snack ^[6,7]			Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] , Banán			Magyaros vajkrém zöldfűszeres ^[7] , Császárszemle ^[1] , TV paprika			Gyümölcsrizs ^[3,7] , Szőlő			Puding ^[7] , Banán		
		Energia: 189,39 Kcal / 791,65 KJ			Energia: 396,50 Kcal / 1 657,37 KJ			Energia: 207,32 Kcal / 866,60 KJ			Energia: 371,59 Kcal / 1 553,25 KJ			Energia: 137,48 Kcal / 574,67 KJ			Energia: 375,26 Kcal / 1 568,59 KJ			Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 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
		7,52 g	5,70 g	1,56 g	7,05 g	3,80 g	2,60 g	6,21 g	10,39 g	8,22 g	14,47 g	0,33 g	0,18 g	4,58 g	1,60 g	0,58 g	7,20 g	5,00 g	2,80 g	6,40 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
26,94 g 0,00 g 0,68 g			81,90 g 19,50 g 0,24 g			151,92 g 18,58 g 0,31 g			75,68 g 0,00 g 0,06 g			26,04 g 0,00 g 0,00 g			73,60 g 0,84 g 0,47 g			69,80 g 19,50 g 0,22 g				
1,6,7,(9),(10)			7			6,7			7			1,7			3,7			7				
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Zöldséges tarhonyaleves ^[1,3,9] , Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Sült sonkaszelet, Tk. kenyér ^[1] , Alma			Csontleves eperlevéllel ^[1,9,(3,6,7,10)] , Csirke gyros ^(1,3,6,7,10,11) , Joghurtos öntet ^[7] , Friss vegyes saláta, Steak burgonya			Tejfőlös zöldséges karfiolleves ^[1,7,9] , Borsos sertéstokány ^[1] , Bulgur ^[1] , Csemege uborka édesítőszerekkel ^[10]			Gyümölcslé 2 dl 100%, Sokmagos rántott hal ^[1,3,4,(5,6,7,8,11)] , Jázminrizs, Remulade mártás ^[3,7,10]			Magyaros zöldbableves ^[1,3] , Sültötökös tejszínes penne ^[1,7,(3)] , Reszelt sajt ^[7] , Szőlő			Burgonya főzelék ^[1,7] , Csibe-fasírt ^[1,3,(6,7,8,11)] , Kovászos kenyér ^[1] , Kinder maxi king db* ^[7]			Sült csirkecomb ^(1,3,6,7,10,11) , Petrezselymes jázminrizs, Paradicsom leves betűtésztaival ^[1,3,9] , Ischler/linzer ^[1,3,7]		
		Energia: 708,71 Kcal / 2 962,41 KJ			Energia: 548,50 Kcal / 2 292,73 KJ			Energia: 756,07 Kcal / 3 160,37 KJ			Energia: 1 243,24 Kcal / 5 196,74 KJ			Energia: 884,84 Kcal / 3 698,63 KJ			Energia: 3 733,15 Kcal / 15 604,57 KJ			Energia: 826,84 Kcal / 3 456,19 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
		45,91 g	27,59 g	8,12 g	35,59 g	13,72 g	2,72 g	34,14 g	28,95 g	9,01 g	38,92 g	63,17 g	10,67 g	29,88 g	17,40 g	5,82 g	58,88 g	323,75 g	172,96 g	59,79 g	22,76 g	5,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108,59 g 2,33 g 3,63 g			68,33 g 0,21 g 3,43 g			91,31 g 3,64 g 0,86 g			127,97 g 32,89 g 1,46 g			155,01 g 5,14 g 0,87 g			138,93 g 0,87 g 2,75 g			131,78 g 31,97 g 3,39 g				
1,3,7,9,10			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7,9,10			1,3,4,7,10,(5),(6),(8),(11)			1,3,7			1,3,7,(6),(8),(11)			1,3,7,9,(6),(10),(11)				
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcjsjoghurt ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]			Tk. zsemle ^[1] , Magyaros vajkrém zöldfűszeres ^[7] , Retek			Magvas zsemle ^[1] , Uborka, Ráma Margarin, Baromfi párizsi			Natúr sajtkrém ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Paradicsom			Tej szívószálás ^[7] , Pizzás csavart rúd 100 g ^[1,7]			Rizskorong ^[7] , Actimel ivójoghurt ^[7]			Pufi GMTM, Gyümölcjsjoghurt ^[7]		
		Energia: 289,00 Kcal / 1 208,02 KJ			Energia: 15,03 Kcal / 62,83 KJ			Energia: 75,53 Kcal / 315,72 KJ			Energia: 61,17 Kcal / 255,69 KJ			Energia: 79,20 Kcal / 331,06 KJ			Energia: 77,00 Kcal / 321,86 KJ			Energia: 218,70 Kcal / 914,17 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
		8,85 g	8,90 g	3,70 g	5,72 g	2,00 g	0,65 g	8,82 g	6,76 g	2,00 g	8,13 g	5,03 g	2,78 g	17,50 g	6,20 g	7,27 g	3,26 g	1,56 g	1,02 g	6,48 g	6,42 g	2,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,20 g 20,78 g 0,33 g			24,89 g 0,32 g 0,60 g			31,92 g 1,99 g 1,56 g			27,19 g 0,92 g 0,77 g			58,89 g 10,60 g 2,79 g			17,79 g 5,12 g 0,10 g			32,25 g 16,84 g 0,32 g				
1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7			1			1,7			1,7			7			7				
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Szilvalekváros gombóc ^[1,(3,6,7,8,11)] , Tejfőlös öntet ^[7]			Bácskai csirkemáj ^[1,3] , Csemege uborka édesítőszerekkel ^[10]			Rántott sajt ^[1,7,(3,6,9,10,11)] , Majonézes kukoricasaláta ^[3,7,10] , Zsemle ^[1]			Paprikás burgonya gazdagon, Uborka saláta			Kakaó szívószálás ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Mini margarin db			Citromos tea ^[12] , Kovászos kenyér ^[1] , Ráma Margarin, Marha párizsi ^[6] , Uborka			Kovászos kenyér ^[1] , Citromos tea ^[12] , Disznósajt ^(1,6,7) , Lilahagyma, Tejszelet ^[1,7,(3,6)]		
		Energia: 563,76 Kcal / 2 356,52 KJ			Energia: 551,05 Kcal / 2 303,39 KJ			Energia: 771,47 Kcal / 3 224,74 KJ			Energia: 618,53 Kcal / 2 585,46 KJ			Energia: 529,00 Kcal / 2 211,22 KJ			Energia: 468,73 Kcal / 1 959,29 KJ			Energia: 629,40 Kcal / 2 630,89 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
		14,26 g	10,41 g	5,02 g	29,81 g	14,70 g	2,35 g	26,56 g	32,82 g	12,71 g	21,66 g	29,99 g	9,29 g	13,70 g	17,40 g	7,00 g	12,92 g	15,14 g	5,50 g	18,25 g	25,41 g	10,70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98,50 g 11,18 g 0,05 g			80,51 g 2,11 g 0,87 g			90,67 g 8,73 g 2,99 g			72,81 g 11,17 g 1,99 g			78,80 g 30,43 g 1,06 g			67,52 g 10,03 g 2,77 g			78,64 g 10,03 g 4,31 g				
1,7,(3),(6),(8),(11)			1,3,10			1,3,7,10,(6),(9),(11)			–			1,3,6,7			1,6,12			1,7,12,(3),(6)				