

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16., 42. hét																						
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap		
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Croissant ^[1,7]			Citromos tea ^[12] , Főtt virsli rúd, Tk. kenyér ^[1] , Ketchup			Kakaó ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Ráma Margarin			Gyümölcsstea ^[12] , Burgonyás kenyér ^[1] , TV paprika, Gyulai szárazkolbász			Citromos tea ^[12] , Körített túró ^[7] , Kukoricás kenyér ^[1] , Lilahagyma								
		Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 KJ			Energia: 380,83 Kcal / 1 591,87 KJ			Energia: 398,70 Kcal / 1 666,57 KJ			Energia: 379,38 Kcal / 1 585,81 KJ			Energia: 331,52 Kcal / 1 385,75 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	Fehérje	Fehérje	Fehérje	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		15,50 g	24,00 g	10,80 g	22,35 g	27,47 g	10,98 g	13,11 g	13,29 g	5,95 g	14,63 g	17,80 g	7,20 g	12,20 g	6,05 g	3,38 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Szénhidrát	Szénhidrát	Szénhidrát	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		57,20 g	16,68 g	1,50 g	56,72 g	17,23 g	3,87 g	56,44 g	18,24 g	1,01 g	39,01 g	1,17 g	2,38 g	56,59 g	11,46 g	2,33 g						
		1,7			1,12			1,3,6,7			1,12			1,7,12								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Gyümölcsfalat cukorkmentes, Natúr joghurt ^[7]			Keksz Mesefit Zab ^[1,(3,5,6,7,8)] , Gyümölcspüré szívószálás db			Kaukázusi kefir 3 dl ^[7] , Banán			Zöldfűszeres magyaros vajkrém ^[7] , Tk. zsemle ^[1] , Retek			Pizzás csavart rúd 100 g ^[1,7] , Gyümölcspüré szívószálás db								
		Energia: 115,97 Kcal / 484,75 KJ			Energia: 180,40 Kcal / 754,07 KJ			Energia: 371,59 Kcal / 1 553,25 KJ			Energia: 13,21 Kcal / 55,22 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		4,80 g	4,51 g	2,88 g	3,24 g	7,65 g	3,40 g	14,47 g	0,33 g	0,18 g	5,57 g	1,98 g	0,65 g	12,54 g	3,83 g	5,47 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		13,23 g	15,32 g	0,22 g	34,44 g	9,63 g	0,19 g	75,68 g	0,00 g	0,06 g	24,62 g	0,32 g	0,58 g	60,03 g	0,00 g	2,57 g						
		7			1,(3),(5),(6),(7),(8)			7			1,7			1,7								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Kassai burgonyaleves ^[1,7,9] , Piskótakocka ^[1,3,6,7] , Csokoládé öntet ^[7,(1,12)] , Alma			Tavaszi zöldségleves ^[1,9,(6)] , Húsgombóc ^[3] , Paradicsom mártás ^[1,9] , Főtt burgonya ½			Májgaluska leves ^[1,3,9] , Székelykáposzta ^[7,(1,12)] , Tk. kenyér ^[1]			Meggyleves ^[7,(1,12)] , Sajtos tejfölös csirkemell ^[7] , Mexikói rizs			Zöldséges fejtett bableves ^[1,9] , Parajfőzelék ^[1,7] , Főtt tojás ^[3] , Tk. kenyér ^[1] , Túró Rudi ^[6,7,(5,8)]								
		Energia: 997,31 Kcal / 4 168,76 KJ			Energia: 727,55 Kcal / 3 041,16 KJ			Energia: 648,14 Kcal / 2 709,23 KJ			Energia: 930,52 Kcal / 3 889,57 KJ			Energia: 599,44 Kcal / 2 505,66 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		22,03 g	37,46 g	7,44 g	30,70 g	26,27 g	7,64 g	45,02 g	39,14 g	14,89 g	50,82 g	30,40 g	12,29 g	28,76 g	29,24 g	9,15 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		138,00 g	58,45 g	1,19 g	87052 g	12,52 g	0,59 g	59,31 g	0,87 g	3,78 g	110,57 g	30,25 g	1,38 g	80,40 g	7,79 g	1,78 g						
		1,3,6,7,9,(12)			1,3,9,(6)			1,3,7,9,(12)			7,(1),(12)			1,3,6,7,9,(5),(8)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , Uborka, Sertés párizsi ^[6]			Edami sajt szeletelt ^[7] , Ráma Margarin, Magvas zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai			Gyümölcspüré szívószálás db, Sajtos rúd ^[1,7,(6,12)]			Túrós táska ^[1,7,(3,6,12)] , Alma			Banán, Grízpuding ^[1,7,(3)]								
		Energia: 90,83 Kcal / 379,67 KJ			Energia: 27,26 Kcal / 113,95 KJ			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 KJ			Energia: 76,53 Kcal / 319,90 KJ			Energia: 348,21 Kcal / 1 455,52 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		8,96 g	8,80 g	3,13 g	13,26 g	10,45 g	5,83 g	3,52 g	16,70 g	4,47 g	7,11 g	14,25 g	4,34 g	5,79 g	3,00 g	0,00 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		25,36 g	0,32 g	1,22 g	33,13 g	2,35 g	0,93 g	26,46 g	0,00 g	1,00 g	40,28 g	7,25 g	0,53 g	72,54 g	0,00 g	0,06 g						
		1,6			1,7			1,7,(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3)								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Pestós csirkemell szelet ^[3,7] , Friss vegyes saláta, Pita ^[1]			Vaníliás puliszka fahéjjal ^[7]			Sonkás kocka ^[1,7]			Brokkolifőzelék 15 ^[7] , Rántott hal ízesített mirelit ^[1,3,4,(2,7,9,10)] , Kovászos kenyér ^[1]			Kakaó szívószálás ^[7] , Briós 100 g ^[1,3,6,7] , Mini margarin db, Mini jam								
		Energia: 325,36 Kcal / 1 360,00 KJ			Energia: 455,83 Kcal / 1 905,37 KJ			Energia: 765,51 Kcal / 3 199,83 KJ			Energia: 642,63 Kcal / 2 686,19 KJ			Energia: 912,50 Kcal / 3 814,25 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv						
		33,29 g	24,26 g	3,23 g	12,66 g	13,65 g	6,98 g	43,60 g	32,26 g	14,46 g	24,63 g	24,76 g	4,12 g	21,50 g	24,85 g	10,40 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		60,52 g	0,60 g	2,25 g	69,85 g	37,56 g	0,35 g	79,13 g	1,52 g	3,89 g	76,49 g	2,10 g	2,61 g	149,85 g	70,67 g	1,86 g						
		1,3,7			7			1,7			1,3,4,7,(2),(9),(10)			1,3,6,7								