

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23., 43. hét																							
		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat			Vasárnap			
Reggeli	(00124) Gyerek 15 évtől	Tej 3 dl ^[7] , Szalámis pizza ^[1,7,(3,6,12)]			Citromos tea ^[12] , Kukoricás kenyér ^[1] , Ráma Margarin, Paradicsom, Edami sajt szeletelt ^[7]			Zabkása ^[7,(1)]			Gyümölcstea ^[12] , Ráma Margarin, Burgonyás kenyér ^[1] , Csemege szalámi, Uborka			Kakaó szívószálas ^[7] , Kalács ^[1,3,6,7] , Mini margarin db									
		Energia: 132,00 Kcal / 551,76 Kj			Energia: 271,21 Kcal / 1 133,66 Kj			Energia: 276,90 Kcal / 1 157,44 Kj			Energia: 431,42 Kcal / 1 803,34 Kj			Energia: 529,00 Kcal / 2 211,22 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	20,56 g	16,60 g	9,34 g	13,40 g	6,40 g	2,49 g	13,08 g	24,53 g	9,60 g	13,70 g	17,40 g	7,00 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	52,94 g	10,88 g	1,69 g	41,35 g	11,15 g	0,24 g	38,44 g	0,93 g	2,72 g	78,80 g	30,43 g	1,06 g						
			1,7,(3),(6),(12)			1,7,12			7,(1)			1,12			1,3,6,7								
Tízórai	(00124) Gyerek 15 évtől	Actimel ivójoghurt ^[7] , Zöldséges szelet ^[1,6,7,9,(3,5,8,10,11)]			Ökörszem ^[1,7,(3,6,12)]			Szőlő, Csicseriborsós snack ^[6,7]			Körte, Natúr joghurt ^[7]			Gyümölcsrizs ^[3,7]									
		Energia: 216,00 Kcal / 902,88 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj			Energia: 283,18 Kcal / 1 183,69 Kj			Energia: 217,89 Kcal / 910,78 Kj			Energia: 214,00 Kcal / 894,52 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		6,40 g	6,50 g	2,00 g	9,44 g	21,60 g	6,57 g	2,93 g	6,79 g	5,42 g	5,48 g	4,95 g	2,80 g	6,00 g	4,40 g	2,80 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			31,00 g	9,17 g	0,20 g	37,70 g	10,99 g	0,77 g	181,40 g	9,38 g	0,11 g	36,72 g	9,20 g	0,23 g	37,40 g	0,84 g	0,46 g						
			1,6,7,9,(3),(5),(8),(10),(11)			1,7,(3),(6),(12)			6,7			7			3,7								
Ebéd	(00124) Gyerek 15 évtől	Gulyásleves ^[1,3,9] , Tejberizs + kakaószórás ^[6,7] , Tk. kenyér ^[1] , Alma			Gyümölcslé 2 dl 100%, Cornflakes csirkemell ^[1,3,(5,6,7,8,11)] , Burgonyapüré ^[7] , Csemege uborka édesítőszerekkel ^[10]			Zöldséges brokkolileves ^[1,9,(3,6,7,10)] , Paradicsomos halas penne ^[1,4,(3)] , Reszelt sajt ^[7]			Zöldségleves ^[9,(1,3,6,7,10)] , Vajgaluska ^[1,3,7] , Finomfőzelék ^[1,7] , Fokhagymás csirkecsíkok, Tk. kenyér ^[1]			Carbonara spagetti ^[1,7,(6,10)] , Reszelt sajt ^[7] , Kókuszkocka 80 g ^[1,3,7,(5)]									
		Energia: 924,85 Kcal / 3 865,87 Kj			Energia: 737,35 Kcal / 3 082,12 Kj			Energia: 672,12 Kcal / 2 809,46 Kj			Energia: 558,62 Kcal / 2 335,03 Kj			Energia: 556,70 Kcal / 2 327,01 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		35,45 g	23,96 g	8,46 g	44,55 g	13,25 g	4,54 g	38,98 g	17,59 g	6,32 g	52,15 g	15,87 g	4,03 g	32,11 g	14,98 g	8,24 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			175,16 g	41,15 g	1,30 g	108,14 g	32,71 g	1,23 g	87,33 g	4,40 g	1,19 g	85,68 g	14,96 g	2,32 g	75,10 g	2,67 g	2,37 g						
			1,3,6,7,9			1,3,7,10,(5),(6),(8),(11)			1,4,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,7,(5),(6),(10)								
Uzsonna	(00124) Gyerek 15 évtől	Magvas zsemle ^[1] , Pritamin/kaliforniai, Kenőmájas Gyulai ^[6,10]			Banán, Kaukázusi kefir 3 dl ^[7]			Ráma Margarin, Tk. zsemle ^[1] , TV paprika Pulykasonka ^[6,7,(9,10)]			Rétes klf., Gyümölcslé 2 dl 100%			Actimel ivójoghurt ^[7] , Perek magvas ^[1,(7)]									
		Energia: 76,16 Kcal / 318,35 Kj			Energia: 371,59 Kcal / 1 553,25 Kj			Energia: 69,18 Kcal / 289,17 Kj			Energia: 490,90 Kcal / 2 051,96 Kj			Energia: 93,64 Kcal / 391,42 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		7,81 g	6,62 g	2,88 g	14,47 g	0,33 g	0,18 g	8,72 g	6,16 g	1,63 g	5,90 g	21,20 g	0,00 g	3,50 g	1,60 g	1,01 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			32,83 g	1,84 g	1,45 g	75,68 g	0,00 g	0,06 g	26,14 g	0,32 g	1,24 g	66,60 g	28,00 g	0,01 g	15,20 g	5,16 g	0,17 g						
			1,6,10			7			1,6,7,(9),(10)			–			1,7								
Vacsora	(00124) Gyerek 15 évtől	Sült csirkecombfilé ^[1,3,6,7,10,11] , Majonézes kukorica-saláta ^[3,7,10] , Bagette 100 g ^[1]			Lencsefőzelék ^[1,7,10] , Sült virsli, Tk. kenyér ^[1]			Rántott sajt ^[1,7,(3,6,9,10,11)] , Barnarizs, Áfonya jam			Marhapárizsi nosz-talgia ^[1,6,7,10] , Mini margarin db, Sajtos stangli ^[1,3,7] , Csokiszelet ^[7,(5)] , Lilahagyma			Citromos tea ^[12] , Gyulai szárazkolbász, Mini margarin db, Kovászos kenyér ^[1] , TV paprika, Nápolyi szelet ^[1,6,7,(3,5,8)]									
		Energia: 371,28 Kcal / 1 551,95 Kj			Energia: 728,06 Kcal / 3 043,29 Kj			Energia: 921,10 Kcal / 3 850,20 Kj			Energia: 441,69 Kcal / 1 846,26 Kj			Energia: 687,27 Kcal / 2 872,79 Kj									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		41,09 g	14,28 g	4,15 g	43,96 g	42,67 g	15,53 g	27,08 g	32,50 g	11,85 g	17,81 g	23,66 g	9,17 g	16,57 g	35,60 g	15,50 g							
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só							
			64,33 g	3,44 g	2,84 g	79,45 g	2,21 g	3,86 g	127,60 g	19,65 g	1,70 g	47,94 g	3,43 g	4,18 g	72,13 g	20,12 g	2,66 g						
			1,3,7,10,(6),(11)			1,7,10			1,7,(3),(6),(9),(10),(11)			1,3,7,(5),(6),(10)			1,6,7,12,(3),(5),(8)								