



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1], Sárgarépa	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Kenőmáj(1,6,7,10)	Kakaó[7], Kalács Kakaós [1,3,7]	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]
		Energia: 436.86 Kcal / 1,826.07 KJ	Energia: 381.37 Kcal / 1,594.13 KJ	Energia: 264.63 Kcal / 1,106.15 KJ	Energia: 485.73 Kcal / 2,030.35 KJ	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		17.43 g13.80 g6.56 g	14.19 g7.40 g2.07 g	10.63 g6.64 g2.63 g	19.87 g12.18 g4.29 g	9.64 g6.24 g3.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61.11 g0.00 g1.38 g	64.11 g8.19 g2.59 g	40.29 g7.99 g1.28 g	72.45 g19.99 g0.33 g	49.25 g22.45 g0.87 g
		1,7,(6)	1,4,6,7,10,(12)	1,(6),(7),(10)	1,3,7	1,7,(6)
	Ebéd	Zöldborsóleves csurgatással *[1,3,9], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]	Daragaluska leves *[1,3,9,(7)], Zöldbabfőzelék *[1,7], Fokhagymás csirkeapró *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Paradicsomleves *[1,3,9], Paprikás burgonya virslivel *[1,(6,7,10)], Céklasaláta, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Lencsefőzelék *[1,7,10,(12)], Natúr csirkemell *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Eszterházy krémleves *[1,7,9,10,(12)], Pirított olajosmág levesb. *, Párolt rizs *, Porciós halfilé[1,4], Csemege uborka[10]
		Energia: 645.44 Kcal / 2,697.94 KJ	Energia: 481.24 Kcal / 2,011.58 KJ	Energia: 625.45 Kcal / 2,614.38 KJ	Energia: 695.90 Kcal / 2,908.86 KJ	Energia: 531.92 Kcal / 2,223.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		31.11 g34.27 g10.38 g	32.28 g19.69 g4.21 g	16.65 g9.81 g1.76 g	49.95 g20.98 g4.17 g	13.66 g21.41 g3.78 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		76.88 g5.40 g1.97 g	66.49 g2.40 g2.90 g	117.94 g23.73 g3.18 g	80.57 g1.20 g3.34 g	70.62 g0.65 g1.71 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,(6)	1,3,9,(6),(7),(10)	1,3,7,9,10,(6),(12)	1,4,7,9,10,(12)
	Uzsonna	Főtt tojás szendvicshöz [3], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin(7)	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Jégcsap retek	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Kígyóuborka	Sajtos pogácsa[1,3,7], Gyümölcs - Alma *
		Energia: 229.54 Kcal / 959.48 KJ	Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 KJ	Energia: 308.37 Kcal / 1,288.99 KJ	Energia: 312.76 Kcal / 1,307.34 KJ	Energia: 290.87 Kcal / 1,215.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.47 g12.82 g3.24 g	10.73 g10.45 g5.99 g	18.33 g16.23 g7.36 g	10.24 g8.18 g2.16 g	8.58 g7.62 g3.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.32 g0.00 g0.97 g	27.60 g0.00 g1.28 g	50.53 g0.00 g1.94 g	50.08 g0.01 g1.25 g	46.65 g0.00 g1.08 g
		1,3,(7)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7