



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Sárgarépa	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 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: 295.49 Kcal / 1,235.15 KJ	Energia: 221.46 Kcal / 925.70 KJ	Energia: 260.44 Kcal / 1,088.64 KJ	Energia: 289.17 Kcal / 1,208.73 KJ	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.30 g11.40 g5.55 g	8.04 g4.80 g1.33 g	10.63 g6.64 g2.63 g	12.60 g7.35 g2.83 g	9.64 g6.24 g3.18 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		36.01 g0.00 g0.83 g	36.26 g7.12 g1.42 g	39.26 g6.99 g1.28 g	42.26 g11.99 g0.27 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 olajosmárgas levesb. *, Párolt rizs *, Porciós halfilé[1,4], Csemege uborka[10]
		Energia: 543.29 Kcal / 2,270.95 KJ	Energia: 367.26 Kcal / 1,535.15 KJ	Energia: 456.81 Kcal / 1,909.47 KJ	Energia: 517.99 Kcal / 2,165.20 KJ	Energia: 413.29 Kcal / 1,727.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		27.02 g26.14 g8.24 g	25.35 g16.95 g3.83 g	11.41 g8.20 g1.08 g	34.51 g17.20 g3.56 g	10.24 g14.71 g2.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		68.99 g4.50 g1.72 g	47.22 g2.00 g2.24 g	84.52 g17.55 g2.24 g	60.00 g1.00 g2.46 g	59.65 g0.55 g1.45 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	Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Főtt tojás szendvicshoz [3]	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], Alma
		Energia: 229.54 Kcal / 959.48 KJ	Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ	Energia: 185.99 Kcal / 777.44 KJ	Energia: 190.38 Kcal / 795.79 KJ	Energia: 273.48 Kcal / 1,143.15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		9.77 g10.42 g2.62 g	7.39 g5.45 g3.02 g	10.56 g13.02 g5.52 g	5.24 g7.78 g2.11 g	8.38 g7.42 g3.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.20 g0.00 g0.90 g	27.20 g0.00 g0.83 g	25.37 g0.00 g1.15 g	25.08 g0.01 g0.70 g	43.15 g0.00 g1.07 g
		1,3,(7)	1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,3,7