



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Forralt tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Gyümölcsstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1]	Tejeskávé *[7], Bríós[1,3,7]	Citromos tea *, Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika
		Energia: 445.07 Kcal / 1,860.39 KJ	Energia: 265.39 Kcal / 1,109.33 KJ	Energia: 292.96 Kcal / 1,224.57 KJ	Energia: 348.52 Kcal / 1,456.81 KJ	Energia: 378.58 Kcal / 1,582.46 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		16.83 g11.14 g3.83 g	11.26 g5.94 g2.11 g	11.07 g6.79 g3.19 g	10.18 g7.81 g1.00 g	11.40 g10.44 g5.83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		68.52 g0.00 g2.40 g	41.44 g7.99 g1.15 g	46.60 g15.13 g0.65 g	59.83 g8.99 g1.42 g	60.05 g8.99 g1.40 g
		1,7,15	1,7	1,3,7	1,3,10,(6),(7)	1,7,(6)
	Ebéd	Alföldi leves zöldséges *[1,3,9], Üstös káposzta *[1,7,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Zellerkrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Mexikói sertéstokány, Bulgur *[1]	Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Rántott sertésszelet Párolt[1,3], Petrezselymes rizs[9], Csalamádé(10,12)	Lebbencsleves *[1,3,9], Finomfőzelék *[1,7], Főtt virsli *, Félbarna kenyér[1], Gyümölcs - Alma *	Csicseriborsó leves *[1,9,(3,7,10)], Aszaltpar. krémes tészta*[1,3,7]
		Energia: 449.29 Kcal / 1,878.03 KJ	Energia: 609.64 Kcal / 2,548.30 KJ	Energia: 696.52 Kcal / 2,911.45 KJ	Energia: 647.52 Kcal / 2,706.63 KJ	Energia: 502.13 Kcal / 2,098.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		18.77 g20.69 g6.39 g	26.59 g32.24 g6.70 g	26.34 g26.04 g6.02 g	27.60 g20.66 g4.35 g	16.00 g11.51 g3.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.61 g0.00 g3.90 g	55.34 g0.00 g1.72 g	88.65 g4.65 g3.00 g	86.51 g1.20 g3.86 g	82.75 g24.21 g1.85 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,7,9	1,3,7,9,(10),(12)	1,3,7,9	1,3,7,9,(10)
	Uzsonna	Kifli [1], Margarin(7), Sajt[7], Jégcsap retek	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Gépsonka, Kígyóborka	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Soproni felvágott Kométa, Lilahagyma	Kifli [1], Joghurt [7]	Sajtos rúd[1,3,7]
		Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ	Energia: 331.76 Kcal / 1,386.76 KJ	Energia: 313.63 Kcal / 1,310.97 KJ	Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ	Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.33 g16.43 g7.36 g	13.08 g8.70 g2.36 g	10.26 g8.26 g2.18 g	8.80 g3.25 g1.90 g	5.67 g2.60 g1.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.53 g0.00 g0.94 g	50.13 g0.00 g1.69 g	50.13 g0.02 g1.24 g	32.00 g0.00 g0.26 g	20.45 g0.00 g0.00 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7