



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Forralt tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]	Gyümölcsstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1]	Briós[1,3,7], Tejeskávé *[7]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika
		Energia: 309.30 Kcal / 1,292.87 KJ	Energia: 240.51 Kcal / 1,005.33 KJ	Energia: 287.14 Kcal / 1,200.25 KJ	Energia: 196.31 Kcal / 820.58 KJ	Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.88 g10.61 g3.68 g	10.05 g4.35 g1.45 g	11.06 g6.79 g3.19 g	5.13 g5.06 g0.65 g	6.12 g8.10 g4.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		40.97 g0.00 g1.39 g	40.05 g6.99 g1.06 g	45.15 g13.73 g0.65 g	32.70 g6.99 g0.87 g	32.89 g6.99 g0.80 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[1], Bulgur *[1]	Karfiolleves tejf. gal. * [1,3,7,9], Rántott Sertésszelet[1,3], Petrezselymes rizs[9], Csalamádé(10,12)	Lebbencsleves *[1,3,9], Finomfőzelék *[1,7], Főtt virsli *, Félbarna kenyér[1], Alma	Csicseriborsó leves *[1,9, (3,7,10)], Aszaltpar. krémes tészta*[1,3,7]
		Energia: 341.30 Kcal / 1,426.63 KJ	Energia: 504.94 Kcal / 2,110.65 KJ	Energia: 584.50 Kcal / 2,443.21 KJ	Energia: 499.03 Kcal / 2,085.95 KJ	Energia: 420.55 Kcal / 1,757.90 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		14.10 g17.78 g5.65 g	23.78 g24.12 g5.51 g	22.10 g22.05 g5.25 g	22.22 g17.68 g3.75 g	13.40 g9.69 g2.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		34.12 g0.00 g3.07 g	49.81 g0.00 g1.42 g	73.93 g3.72 g2.45 g	61.81 g1.00 g2.99 g	69.20 g20.19 g1.57 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: 209.38 Kcal / 875.21 KJ	Energia: 191.25 Kcal / 799.43 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
		9.56 g13.62 g5.57 g	8.08 g8.30 g2.31 g	5.26 g7.86 g2.13 g	8.80 g3.25 g1.90 g	5.67 g2.60 g1.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.37 g0.00 g0.70 g	25.13 g0.00 g1.14 g	25.12 g0.02 g0.69 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