



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Gyümölcsstea *, Kőrözött túró házi isk[7], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1]	Karamellás tej *[7], Kifli [1]	Citromos tea *, Vaníliás túrókrém *[6,7], Félbarna kenyér[1]	Kakaó[7], Kifli [1], Margarin (7)	Gyümölcsstea *, Margarin(7), Sajt[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]
		Energia: 278.31 Kcal / 1,163.34 KJ	Energia: 319.36 Kcal / 1,334.92 KJ	Energia: 342.49 Kcal / 1,431.61 KJ	Energia: 361.27 Kcal / 1,510.11 KJ	Energia: 343.82 Kcal / 1,437.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.42 g 5.15 g 2.27 g	14.20 g 5.50 g 2.54 g	12.15 g 2.60 g 1.14 g	12.89 g 12.18 g 4.29 g	18.73 g 16.31 g 7.36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.25 g 7.99 g 0.75 g	52.79 g 10.89 g 0.51 g	67.06 g 13.49 g 2.01 g	49.49 g 9.99 g 0.54 g	58.71 g 7.99 g 1.94 g
		1,7	1,7	1,6,7	1,7	1,7,(6)
	Ebéd	Palóclevés *[1,7,(3,6,12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejes *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Eresztett tojásleves *[1,3], Sárgaborsófőzelék *[1], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *	Vajasgaluska leves *[1,3,9,(6,7,12)], Paradicsommártás *[1,9], Sertéshúsgombóc *[3], Főtt burgonya 1/2 *	Brokkolikrémléves *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Panírozott halrudak *, Zöldséges rizs *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]	Almaleves fahéjas *[1,7], Prizma Pizza *[7]
		Energia: 822.91 Kcal / 3,439.76 KJ	Energia: 718.08 Kcal / 3,001.57 KJ	Energia: 571.17 Kcal / 2,387.49 KJ	Energia: 733.21 Kcal / 3,064.82 KJ	Energia: 226.33 Kcal / 946.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.14 g 27.12 g 7.17 g	33.24 g 28.22 g 6.09 g	18.02 g 22.47 g 5.93 g	13.71 g 40.02 g 9.15 g	14.21 g 19.64 g 9.67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		118.16 g 19.98 g 1.80 g	82.34 g 0.00 g 3.25 g	75.91 g 18.02 g 3.14 g	78.44 g 1.68 g 3.66 g	39.75 g 16.39 g 2.46 g
		1,3,7,(6),(12)	1,3,(6)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,7
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7], Jégcsap retek	Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Zala felvágott (6), Zöldpaprika	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Diákcsemege, Sárgarépa	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Lilahagyma	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Gyümölcs - Mandarin *
		Energia: 322.23 Kcal / 1,346.92 KJ	Energia: 371.26 Kcal / 1,551.87 KJ	Energia: 271.23 Kcal / 1,133.74 KJ	Energia: 330.13 Kcal / 1,379.94 KJ	Energia: 164.89 Kcal / 689.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.13 g 16.43 g 7.56 g	12.94 g 11.98 g 3.66 g	7.58 g 12.69 g 2.50 g	13.02 g 8.70 g 2.28 g	3.03 g 7.59 g 2.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52.83 g 0.00 g 2.83 g	52.47 g 0.00 g 2.60 g	25.94 g 0.00 g 0.17 g	50.47 g 0.08 g 1.65 g	21.34 g 0.00 g 0.21 g
		1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(12)