



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Gyümölcstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Kőrözött túró házi ovi[7]	Karamellás tej *[7], Kifli [1]	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Vaníliás túrókrém *[6,7]	Kakaó[7], Kifli [1], Margarin (7)	Gyümölcstea *, Margarin(7), Sajt[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]
		Energia: 262.70 Kcal / 1,098.09 KJ	Energia: 249.55 Kcal / 1,043.12 KJ	Energia: 189.89 Kcal / 793.74 KJ	Energia: 323.71 Kcal / 1,353.11 KJ	Energia: 217.25 Kcal / 908.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.50 g 4.54 g 1.95 g	10.80 g 4.00 g 1.73 g	6.47 g 1.56 g 0.71 g	11.12 g 11.35 g 3.83 g	10.96 g 13.10 g 5.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41.67 g 6.99 g 0.75 g	42.19 g 5.59 g 0.38 g	37.11 g 9.99 g 1.01 g	43.80 g 6.99 g 0.48 g	32.52 g 6.99 g 1.15 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)], Alma	Vajasgaluska leves *[1,3,9,(6,7,12)], Paradicsommártás *[1,9], Sertéshúsgombóc *[3], Főtt burgonya 1/2 *	BrokkolikréMLEves *[1,7,9], Zsemlecocka levesbetét *[1], Panírozott halrudak *, Zöldséges rizs *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]	Almaleves fahéjas *[1,7], Burgonyás tészta *[1,3], Csemege uborka[10]
		Energia: 632.91 Kcal / 2,645.56 KJ	Energia: 546.38 Kcal / 2,283.87 KJ	Energia: 437.69 Kcal / 1,829.54 KJ	Energia: 616.63 Kcal / 2,577.51 KJ	Energia: 448.55 Kcal / 1,874.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.13 g 22.28 g 5.07 g	26.10 g 22.92 g 4.92 g	14.00 g 18.64 g 4.93 g	11.37 g 33.75 g 7.93 g	10.82 g 12.28 g 2.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		89.23 g 14.99 g 1.24 g	58.53 g 0.00 g 2.52 g	55.10 g 15.02 g 2.54 g	65.99 g 1.38 g 3.08 g	78.70 g 9.99 g 1.57 g
		1,3,7,(6),(12)	1,3,(6)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,10
	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)], Mandarin
		Energia: 192.92 Kcal / 806.41 KJ	Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ	Energia: 246.35 Kcal / 1,029.74 KJ	Energia: 207.75 Kcal / 868.40 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
		10.46 g 13.12 g 5.62 g	8.04 g 11.48 g 3.51 g	6.92 g 11.06 g 2.32 g	8.02 g 8.30 g 2.23 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
		26.52 g 0.00 g 1.59 g	26.32 g 0.00 g 1.60 g	25.94 g 0.00 g 0.16 g	25.46 g 0.08 g 1.10 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)