



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7]	Citromos tea *, Túrókrém zöldsűszeres *[7], Kifli [1]	Tej *[7], Gabonapehely[1, (5,6,7)]	Gyümölcsstea *, Teljes Kiőrűsű Zsemle[1], Kenőmájás(1,6,7,10), Zöldpaprika	Forralt tej *[7], Teljes kiőrűsű búzakenyér[1, (6)], Margarin(7), Mész
		Energia: 357.68 Kcal / 1,495.10 KJ	Energia: 233.03 Kcal / 974.07 KJ	Energia: 211.00 Kcal / 881.98 KJ	Energia: 223.71 Kcal / 935.11 KJ	Energia: 470.80 Kcal / 1,967.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.53 g 16.51 g 7.56 g	7.83 g 5.85 g 2.11 g	9.80 g 3.60 g 1.75 g	8.92 g 6.39 g 2.60 g	16.90 g 10.80 g 3.63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.01 g 7.99 g 2.83 g	36.75 g 8.99 g 0.53 g	34.60 g 8.70 g 0.50 g	32.54 g 7.99 g 0.55 g	76.84 g 16.20 g 1.48 g
		1,7	1,7	1,7,(5),(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(6)
	Ebéd	Mexikói csirgeragu leves* [1,7,(3,10)], Gránátos kocka[1,3], Csemege uborka[10], Gyümölcs - Alma *	Magyaros zöldségleves [1,3,9,(6,7,12)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Sertésragu [1,3,9], Teljes kiőrűsű búzakenyér[1,(6)]	Francia hagymaleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Csirkeragu édes-savanyú* [6,(1,12)], Párolt rizs *	Csontleves tésztaával * [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrűsű búzakenyér[1,(6)]	Édesburgonya krémleves*[1,7, (3,6,10,11)], Pirított olajmag levesb. *, Gombapaprikás isk[1,7,9], Galuska Mirelit*
		Energia: 424.00 Kcal / 1,772.32 KJ	Energia: 636.14 Kcal / 2,659.07 KJ	Energia: 458.76 Kcal / 1,917.62 KJ	Energia: 646.21 Kcal / 2,701.16 KJ	Energia: 676.82 Kcal / 2,829.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		24.52 g 9.18 g 1.86 g	31.95 g 19.33 g 5.33 g	23.87 g 14.48 g 3.51 g	25.52 g 35.37 g 9.79 g	28.47 g 28.81 g 5.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73.90 g 0.00 g 0.39 g	87.75 g 2.40 g 6.23 g	74.97 g 2.70 g 2.58 g	58.90 g 2.40 g 7.97 g	91.48 g 0.00 g 1.91 g
		1,3,7,10	1,3,7,9,(6),(12)	1,6,7,9,(12)	1,3,7,9,(6)	1,7,9,(3),(6),(10),(11)
	Uzsonna	Főtt tojás szendvicshez [3], Teljes kiőrűsű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7)	Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Párizsi sertés (6), Jégcsap retek	Zsemle Rozsos Vágott 50 gramm[1], Margarin(7), Diákcsemege, Sárgarépa	Kifli [1], Kockasajt[7]	Kakaós csiga 50 g/db[1, (3,7)]
		Energia: 308.31 Kcal / 1,288.74 KJ	Energia: 326.63 Kcal / 1,365.31 KJ	Energia: 293.76 Kcal / 1,227.92 KJ	Energia: 250.50 Kcal / 1,047.09 KJ	Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15.42 g 12.60 g 3.24 g	10.04 g 8.38 g 2.36 g	7.32 g 12.30 g 2.57 g	10.68 g 11.00 g 6.04 g	3.00 g 10.00 g 4.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.28 g 0.00 g 1.35 g	52.38 g 0.01 g 2.14 g	32.44 g 0.00 g 0.67 g	26.80 g 0.00 g 1.01 g	29.00 g 10.00 g 0.05 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
	Uzsonna	1,3,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(7)	1,7	1,(3),(7)

.