



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

|                                |         | hétfő                                                                                  | kedd                                                                                                                          | szerda                                                                                                        | csütörtök                                                                                                      | péntek                                                                                                              |
|--------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év)* | Tízórai | Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt [7]                              | Citromos tea *, Kifli [1], Túrókrém zöldfűszeres *[7]                                                                         | Tej *[7], Gabonapehely[1, (5,6,7)]                                                                            | Gyümölcsstea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldbabrika                                    | Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Méz                                               |
|                                |         | Energia: 224.18 Kcal / 937.07 KJ                                                       | Energia: 203.95 Kcal / 852.51 KJ                                                                                              | Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ                                                                              | Energia: 219.52 Kcal / 917.59 KJ                                                                               | Energia: 315.71 Kcal / 1,319.67 KJ                                                                                  |
|                                |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               |
|                                |         | 10.86 g 13.20 g 5.62 g                                                                 | 6.62 g 4.25 g 1.45 g                                                                                                          | 8.80 g 3.40 g 1.71 g                                                                                          | 8.92 g 6.39 g 2.60 g                                                                                           | 11.86 g 10.40 g 3.58 g                                                                                              |
|                                |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 |
|                                |         | 33.67 g 6.99 g 1.59 g                                                                  | 34.33 g 6.99 g 0.44 g                                                                                                         | 26.60 g 5.80 g 0.43 g                                                                                         | 31.51 g 6.99 g 0.55 g                                                                                          | 43.74 g 8.10 g 0.93 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], Alma | Magyaros zöldségleves* [1,3,9,(6,7,12)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Sertésvagdalt *[1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)] | Francia hagymaleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Csirkeragu édes-savanyú*[6,(1,12)], Párolt rizs * | Csontleves tésztával * [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)] | Édesburgonya krémleves* [1,7,(3,6,10,11)], Pirított olajosmag levesb. *, Gombapaprikás ovi[1,7,9], Galuska Mirelit* |
|                                |         | Energia: 379.42 Kcal / 1,585.98 KJ                                                     | Energia: 521.51 Kcal / 2,179.91 KJ                                                                                            | Energia: 384.95 Kcal / 1,609.09 KJ                                                                            | Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ                                                                             | Energia: 536.63 Kcal / 2,243.11 KJ                                                                                  |
|                                |         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                          | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                               |
|                                |         | 18.61 g 7.00 g 1.39 g                                                                  | 25.30 g 18.93 g 4.77 g                                                                                                        | 19.91 g 12.05 g 2.92 g                                                                                        | 19.82 g 30.03 g 8.49 g                                                                                         | 22.54 g 22.32 g 4.26 g                                                                                              |
|                                |         | Szénhidrát Cukor Só                                                                    | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                                 |
|                                |         | 67.94 g 0.00 g 0.29 g                                                                  | 66.51 g 2.00 g 2.55 g                                                                                                         | 63.24 g 2.25 g 2.14 g                                                                                         | 41.58 g 2.00 g 2.06 g                                                                                          | 72.30 g 0.00 g 1.56 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 | Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Főtt tojás szendvicshoz [3]           | 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: 185.93 Kcal / 777.19 KJ                                                       | Energia: 197.32 Kcal / 824.80 KJ                                                                                              | Energia: 268.88 Kcal / 1,123.92 KJ                                                                            | Energia: 190.25 Kcal / 795.25 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                                                                                               |
|                                |         | 7.72 g 9.80 g 2.57 g                                                                   | 5.14 g 7.88 g 2.21 g                                                                                                          | 6.66 g 10.67 g 2.39 g                                                                                         | 7.34 g 6.00 g 3.07 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                                                                                                 |
|                                |         | 25.16 g 0.00 g 0.73 g                                                                  | 26.23 g 0.01 g 1.14 g                                                                                                         | 32.44 g 0.00 g 0.66 g                                                                                         | 26.40 g 0.00 g 0.56 g                                                                                          | 29.00 g 10.00 g 0.05 g                                                                                              |
|                                |         | 1,3,(6),(7)                                                                            | 1,(6),(7)                                                                                                                     | 1,(7)                                                                                                         | 1,7                                                                                                            | 1,(3),(7)                                                                                                           |