



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Vaníliás tej *[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Gyümölcsstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Félbarna kenyér[1]			Citromos tea *, Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]			Kakaó[7], Sajtos kifli[1,7], Margarin(7)			Forralt tej *[7], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Félbarna kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 524.30 Kcal / 2,191.57 KJ			Energia: 358.02 Kcal / 1,496.52 KJ			Energia: 261.15 Kcal / 1,091.61 KJ			Energia: 553.27 Kcal / 2,312.67 KJ			Energia: 420.21 Kcal / 1,756.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.59 g	13.52 g	5.96 g	14.01 g	5.92 g	2.31 g	3.02 g	10.01 g	4.00 g	21.89 g	18.18 g	7.19 g	16.76 g	11.00 g	2.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.45 g	6.63 g	0.27 g	61.70 g	7.99 g	2.42 g	38.54 g	18.99 g	0.05 g	71.49 g	9.99 g	2.09 g	63.20 g	0.00 g	2.58 g
		1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,(3),(7)			1,7			1,3,7,10		
	Ebéd	Májgaluskaleves *[1,3,9, (6,7,12)], Gránátos kocka[1,3], Csemege uborka[10]			BrokkolikréMLEves *[1,7,9], Csurgatott tészta *[1,3], Lecsós sertésragu *[1,(3,6,7,10,11)], Bulgur *[1]			Lebbencsleves *[1,3,9], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *			Sertésragu zöldfűszeres *[1], Párolt rizs *, Amerikai káposztasaláta *[3,7,10,(1)], Szamóca kréMLEves*[1,7]			Bableves zöldséges *[1,3,9], Carbonara *[1,3,7,(6,10,11)]		
		Energia: 443.17 Kcal / 1,852.45 KJ			Energia: 613.51 Kcal / 2,564.47 KJ			Energia: 642.55 Kcal / 2,685.86 KJ			Energia: 757.35 Kcal / 3,165.72 KJ			Energia: 708.66 Kcal / 2,962.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.55 g	9.43 g	1.63 g	22.48 g	33.89 g	9.53 g	35.86 g	15.87 g	3.46 g	21.41 g	33.27 g	9.68 g	27.58 g	29.15 g	9.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.15 g	0.03 g	1.38 g	58.04 g	0.00 g	2.43 g	88.30 g	2.44 g	5.71 g	92.94 g	21.63 g	2.35 g	86.14 g	0.00 g	3.08 g
		1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,10			1,3,7,9,(6),(10),(11)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin(7), Párizsi sertés (6), Paradicsom			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Diákcsemege, Kígyóuborka			Félbarna kenyér[1], Margarin (7), Zala felvágott(6), Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin(7), Sajt[7], Zöldborsó			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]		
		Energia: 317.09 Kcal / 1,325.44 KJ			Energia: 263.24 Kcal / 1,100.34 KJ			Energia: 371.24 Kcal / 1,551.78 KJ			Energia: 308.39 Kcal / 1,289.07 KJ			Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.44 g	8.22 g	2.17 g	7.34 g	12.65 g	2.49 g	12.94 g	11.98 g	3.66 g	18.33 g	16.23 g	7.36 g	10.73 g	10.45 g	5.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.87 g	0.01 g	1.25 g	24.33 g	0.00 g	0.11 g	52.47 g	0.00 g	2.60 g	50.53 g	0.00 g	1.94 g	27.60 g	0.00 g	1.28 g
		1,(6),(7)			1,(7)			1,(6),(7)			1,7,(6)			1,7,(6)		