



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Vaníliás tej *[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Túrókrém zöldfűszeres *[7]	Citromos tea *, Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]	Kakaó[7], Sajtos kifli[1,7], Margarin(7)	Forralt tej *[7], Félbarna kenyér[1], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Lilahagyma
		Energia: 322.72 Kcal / 1,348.97 KJ	Energia: 203.83 Kcal / 852.01 KJ	Energia: 252.76 Kcal / 1,056.54 KJ	Energia: 515.71 Kcal / 2,155.67 KJ	Energia: 269.46 Kcal / 1,126.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.70 g 8.26 g 3.79 g	7.90 g 3.83 g 1.50 g	3.02 g 10.00 g 4.00 g	20.12 g 17.35 g 6.73 g	11.81 g 8.16 g 2.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		49.02 g 6.31 g 0.27 g	34.16 g 6.99 g 1.33 g	36.48 g 16.99 g 0.05 g	65.80 g 6.99 g 2.03 g	36.98 g 0.00 g 1.58 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], Lecsős 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)], 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: 396.10 Kcal / 1,655.70 KJ	Energia: 505.09 Kcal / 2,111.28 KJ	Energia: 505.80 Kcal / 2,114.24 KJ	Energia: 636.52 Kcal / 2,660.65 KJ	Energia: 590.56 Kcal / 2,468.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16.52 g 7.27 g 1.25 g	18.45 g 28.22 g 7.79 g	28.08 g 15.19 g 3.06 g	17.97 g 27.73 g 8.07 g	22.99 g 24.29 g 8.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67.36 g 0.02 g 1.01 g	47.43 g 0.00 g 2.04 g	63.50 g 2.03 g 2.10 g	78.75 g 18.03 g 1.96 g	71.79 g 0.00 g 2.57 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], Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]
		Energia: 194.71 Kcal / 813.89 KJ	Energia: 238.36 Kcal / 996.34 KJ	Energia: 241.93 Kcal / 1,011.27 KJ	Energia: 186.01 Kcal / 777.52 KJ	Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.44 g 7.82 g 2.12 g	6.68 g 11.02 g 2.31 g	8.04 g 11.48 g 3.51 g	10.56 g 13.02 g 5.52 g	7.39 g 5.45 g 3.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.87 g 0.01 g 0.70 g	24.33 g 0.00 g 0.10 g	26.32 g 0.00 g 1.60 g	25.37 g 0.00 g 1.15 g	27.20 g 0.00 g 0.83 g
		1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,7,(6)	1,7,(6)