



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Sajtkrém, natur[7]			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér [1], Kenőmájás(1,6,7,10)			Forralt tej *[7], Briós[1,3,7]			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Tejeskávé *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur [7], Zöldpaprika		
		Energia: 299.73 Kcal / 1,252.87 KJ			Energia: 357.26 Kcal / 1,493.35 KJ			Energia: 258.06 Kcal / 1,078.69 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ			Energia: 471.76 Kcal / 1,971.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.45 g	10.66 g	5.83 g	13.38 g	6.62 g	2.83 g	11.04 g	6.79 g	3.19 g	9.64 g	6.24 g	3.18 g	17.46 g	13.80 g	6.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.08 g	8.99 g	1.02 g	60.55 g	7.99 g	2.55 g	37.94 g	6.74 g	0.65 g	49.25 g	22.45 g	0.87 g	69.77 g	8.39 g	1.38 g
		1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7,(6)			1,7,(6)		
	Ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,7,(3,6,12)], Lekvár ebéd*[15], Fánk[1,3,7], Gyümölcs - Alma *			Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9, (6,7,12)], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Daragaluska leves *[1,3,9,(7)], Savanyú vetrence sertéshúsból* [1,7,10,(12)], Bulgur *[1]			Zellerleves magyaros *[1,3,9, (6,7,10,11)], Sült csirkecomb filé *, Párolt rizs *, Csemege uborka [10]			Gombakrémleves *[1,7,9], Pírtott olajosmag levesb. *, Tejfölös túró *[7], Sztrapacska mirelit[1,(3)]		
		Energia: 175.03 Kcal / 731.63 KJ			Energia: 676.68 Kcal / 2,828.52 KJ			Energia: 662.84 Kcal / 2,770.67 KJ			Energia: 572.02 Kcal / 2,391.04 KJ			Energia: 604.45 Kcal / 2,526.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.74 g	9.72 g	2.78 g	35.55 g	24.53 g	6.80 g	25.64 g	38.36 g	11.59 g	37.74 g	18.26 g	3.16 g	22.71 g	26.28 g	7.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31.45 g	1.30 g	1.11 g	78.77 g	1.22 g	3.71 g	60.46 g	1.40 g	2.84 g	63.62 g	0.00 g	2.74 g	65.78 g	3.12 g	7.77 g
		1,3,7,15,(6),(12)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,10,(6),(7),(11)			1,7,9,(3)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin(7), Gépsonka			Félbarna kenyér[1], Margarin (7), Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin(7), Diákcsemege, Jégcsap retek			Félbarna kenyér[1], Margarin (7), Olasz felvágott, Kígyóuborka			Sajtos pogácsa[1,3,7]		
		Energia: 331.71 Kcal / 1,386.55 KJ			Energia: 322.25 Kcal / 1,347.01 KJ			Energia: 383.02 Kcal / 1,601.02 KJ			Energia: 327.20 Kcal / 1,367.70 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.08 g	8.70 g	2.36 g	18.13 g	16.43 g	7.56 g	12.00 g	12.68 g	2.52 g	10.08 g	8.42 g	2.37 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.12 g	0.00 g	1.69 g	52.83 g	0.00 g	2.83 g	50.05 g	0.00 g	1.22 g	52.39 g	0.01 g	2.14 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g
		1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			1,(7)			1,3,7		