



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Sajtkrém, natur[7]	Gyümölcsstea *, 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: 272.42 Kcal / 1,138.72 KJ	Energia: 223.76 Kcal / 935.32 KJ	Energia: 258.06 Kcal / 1,078.69 KJ	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ	Energia: 324.57 Kcal / 1,356.70 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.17 g8.72 g4.68 g	8.48 g6.12 g2.68 g	11.04 g6.79 g3.19 g	9.64 g6.24 g3.18 g	12.32 g11.40 g5.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		39.92 g6.99 g0.97 g	33.37 g6.99 g1.55 g	37.94 g6.74 g0.65 g	49.25 g22.45 g0.87 g	43.22 g6.99 g0.83 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], 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], Pirított olajosmag levesb. *, Tejfölös túró *[7], Sztrapacska mirelit[1,(3)]
		Energia: 126.60 Kcal / 529.19 KJ	Energia: 530.59 Kcal / 2,217.87 KJ	Energia: 497.49 Kcal / 2,079.51 KJ	Energia: 482.05 Kcal / 2,014.97 KJ	Energia: 450.61 Kcal / 1,883.55 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.94 g6.87 g1.98 g	28.28 g20.94 g5.96 g	19.08 g27.75 g8.09 g	31.59 g15.20 g2.64 g	16.84 g19.28 g6.42 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		20.81 g0.66 g0.81 g	57.45 g1.02 g2.93 g	48.26 g1.00 g2.17 g	54.30 g0.00 g2.29 g	49.85 g2.34 g5.92 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: 209.33 Kcal / 875.00 KJ	Energia: 192.94 Kcal / 806.49 KJ	Energia: 235.76 Kcal / 985.48 KJ	Energia: 197.89 Kcal / 827.18 KJ	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.08 g8.30 g2.31 g	10.46 g13.12 g5.62 g	6.34 g10.65 g2.29 g	5.18 g7.92 g2.22 g	7.98 g7.02 g3.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.12 g0.00 g1.14 g	26.52 g0.00 g1.59 g	25.05 g0.00 g0.66 g	26.24 g0.01 g1.14 g	36.15 g0.00 g1.06 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,3,7