



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Kakaó[7], Molnárka vajtészta [1,3,7]			Gyümölcsstea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]			Forralt tej *[7], Kifli [1], Margarin (7)			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka			Gyümölcsstea *, Túrókrém vitaminos *[6,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika		
		Energia: 355.07 Kcal / 1,484.19 KJ			Energia: 373.33 Kcal / 1,560.52 KJ			Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ			Energia: 370.86 Kcal / 1,550.19 KJ			Energia: 306.36 Kcal / 1,280.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.46 g	9.17 g	4.35 g	13.95 g	7.36 g	2.06 g	10.82 g	11.00 g	3.63 g	13.10 g	8.71 g	2.36 g	12.39 g	2.57 g	0.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.24 g	12.69 g	0.95 g	62.49 g	8.19 g	2.53 g	36.64 g	0.00 g	0.48 g	59.66 g	8.99 g	1.69 g	59.37 g	7.99 g	1.23 g
		1,3,7			1,4,6,7,10,(12)			1,7			1,(6),(7)			1,6,7		
	Ebéd	Legényfogóleves *[1,3,7,9,(6,12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *, Gyümölcs - Mandarin *			Kukoricagaluska leves *[3,9,(1,6,7,12)], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Eresztett tojásleves *[1,3]			Zöldbableves tejfölös *[1,3,7,9], Pusztafőzött sertéshúsból *(1,3,6,7,10,11), Céklasaláta, Félbarna kenyér[1]			Magyaros lencseleves*[1,3,9,10,(7,12)], Panírozott halrudak *, Párolt rizs *, Csemege uborka[10]		
		Energia: 772.87 Kcal / 3,230.60 KJ			Energia: 661.39 Kcal / 2,764.61 KJ			Energia: 145.85 Kcal / 609.65 KJ			Energia: 692.63 Kcal / 2,895.19 KJ			Energia: 537.24 Kcal / 2,245.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.02 g	30.99 g	8.56 g	25.17 g	23.96 g	5.75 g	3.18 g	10.54 g	1.45 g	24.96 g	22.92 g	7.55 g	18.70 g	13.51 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		99.44 g	20.98 g	1.72 g	89.16 g	9.63 g	3.70 g	9.64 g	0.00 g	0.63 g	96.87 g	9.05 g	3.51 g	86.76 g	0.13 g	1.29 g
		1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,9,10,(7),(12)		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés (6), Jégcsap retek			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin(7), Sajt[7], Zöldpaprika			Főtt tojás szendvicshez [3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Paradicsom			Kockasajt[7], Sárgarépa, Kifli [1]			Croissant különféle[1,7,(6,12)]		
		Energia: 312.77 Kcal / 1,307.38 KJ			Energia: 229.62 Kcal / 959.81 KJ			Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 KJ			Energia: 258.54 Kcal / 1,080.70 KJ			Energia: 180.38 Kcal / 753.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.24 g	8.18 g	2.16 g	15.38 g	16.45 g	7.36 g	15.62 g	12.64 g	3.25 g	10.92 g	11.04 g	6.05 g	8.89 g	11.09 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.08 g	0.01 g	1.25 g	32.57 g	0.00 g	1.56 g	51.08 g	0.00 g	1.35 g	28.42 g	0.00 g	1.07 g	22.86 g	10.15 g	0.37 g
		1,(6),(7)			1,7			1,3,(6),(7)			1,7			1,7,(6),(12)		