



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Reggeli	Kakaó[7], Molnárka vajtészta[1,3,7]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)]	Forralt tej *[7], Kifli [1], Margarin(7)	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Túrókrém vitaminos *[6,7], Zöldpaprika
		Energia: 317.51 Kcal / 1,327.19 KJ	Energia: 213.42 Kcal / 892.10 KJ	Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ	Energia: 240.09 Kcal / 1,003.58 KJ	Energia: 171.12 Kcal / 715.28 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.69 g8.34 g3.89 g	7.80 g4.76 g1.32 g	10.82 g11.00 g3.63 g	8.10 g8.30 g2.31 g	6.72 g1.61 g0.64 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.55 g9.69 g0.89 g	34.64 g7.12 g1.36 g	36.64 g0.00 g0.48 g	32.60 g6.99 g1.14 g	32.95 g6.99 g0.67 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 *, Mandarin	Kukoricagaluska leves *[3,9,(1,6,7,12)], Parádicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Eresztett tojásleves *[1,3], Vadas Tofu ragu*[1,7,9,10,(12)], Párolt rizs *	Zöldbableves tejfölös *[1,3,7,9], Pusztapörkölt 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: 644.27 Kcal / 2,693.05 KJ	Energia: 510.91 Kcal / 2,135.60 KJ	Energia: 478.43 Kcal / 1,999.84 KJ	Energia: 486.12 Kcal / 2,031.98 KJ	Energia: 479.33 Kcal / 2,003.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		20.38 g26.21 g6.57 g	19.34 g19.85 g4.77 g	9.54 g20.67 g4.16 g	17.70 g16.99 g5.53 g	17.59 g11.44 g1.28 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		82.86 g14.99 g1.30 g	66.06 g8.02 g2.89 g	66.21 g2.50 g1.64 g	65.89 g7.06 g2.38 g	78.32 g0.09 g1.12 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,7,9,10,(12)	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	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Főtt tojás szendvicshez [3], Parádicsom	Kockasajt[7], Sárgarépa, Kifli [1]	Croissant különféle[1,7,(6,12)]
		Energia: 190.39 Kcal / 795.83 KJ	Energia: 229.62 Kcal / 959.81 KJ	Energia: 190.31 Kcal / 795.50 KJ	Energia: 198.29 Kcal / 828.85 KJ	Energia: 180.38 Kcal / 753.99 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.24 g7.78 g2.11 g	12.61 g13.64 g5.57 g	7.92 g9.84 g2.58 g	7.58 g6.04 g3.08 g	8.89 g11.09 g3.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.08 g0.01 g0.70 g	32.41 g0.00 g1.32 g	25.96 g0.00 g0.73 g	28.02 g0.00 g0.62 g	22.86 g10.15 g0.37 g
		1,(6),(7)	1,7	1,3,(6),(7)	1,7	1,7,(6),(12)