



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Tejeskávé *[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém natur[7]	Citromos tea *, Kőrözött túró házi isk[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégcsap retek	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kockasajt[7]	Forralt tej *[7], Sajtós kifli [1,7]	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Kígyóborka
		Energia: 485.54 Kcal / 2,029.56 KJ	Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ	Energia: 414.64 Kcal / 1,733.20 KJ	Energia: 419.06 Kcal / 1,751.67 KJ	Energia: 392.41 Kcal / 1,640.27 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		17.26 g14.00 g6.76 g	16.99 g4.86 g2.27 g	16.88 g11.08 g6.24 g	19.80 g10.00 g4.63 g	11.20 g10.64 g6.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.06 g8.39 g2.27 g	62.57 g8.99 g1.13 g	61.29 g7.99 g2.90 g	58.60 g0.00 g1.93 g	62.35 g8.99 g2.29 g
		1,7	1,7,(6)	1,7	1,7	1,7
	Ebéd	Scsileves *[1,7,10,(3,6,12)], Bukta, Gyümölcs - Alma *	Zöldségleves *[1,3,9], Sertéspörkölt *[1], Bulgur *[1], Savanyú káposzta(12)	Gyümölcsleves *[7], Panírozott halrudak *, Párolt rizs *, Tartármártás *[3,7,10, (1,12)]	Burgonyaleves kolbásszal *[1,3,7,9,(6)], Tökfőzelék *[1,7], Fokhagymás csirkeapró *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Fokhagymakrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Chilisbab VEGA*[1], Főtt tojás *[3], Félbarna kenyér[1]
		Energia: 691.46 Kcal / 2,890.30 KJ	Energia: 577.42 Kcal / 2,413.62 KJ	Energia: 595.08 Kcal / 2,487.43 KJ	Energia: 679.22 Kcal / 2,839.14 KJ	Energia: 665.46 Kcal / 2,781.62 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		15.43 g40.76 g5.38 g	22.37 g31.81 g7.83 g	9.28 g28.38 g6.23 g	38.03 g32.52 g9.54 g	31.84 g27.18 g5.45 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.85 g0.00 g1.00 g	57.04 g0.00 g7.83 g	78.84 g11.47 g1.52 g	78.34 g1.80 g4.40 g	90.68 g3.60 g2.41 g
		1,7,10,(3),(6),(12)	1,3,9,(12)	3,7,10,(1),(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,7,9
	Uzsonna	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Kenőmájas(1,6,7,10)	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Párizsi sertés (6), Kígyóborka	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Jégcsap retek	Almás táska[1,3,7]
		Energia: 188.12 Kcal / 786.34 KJ	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ	Energia: 192.99 Kcal / 806.70 KJ	Energia: 210.42 Kcal / 879.56 KJ	Energia: 329.00 Kcal / 1,375.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		8.52 g6.31 g2.60 g	9.64 g6.24 g3.18 g	5.58 g8.15 g2.13 g	8.36 g8.67 g2.25 g	5.10 g15.20 g7.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		24.34 g0.00 g0.55 g	49.25 g22.45 g0.87 g	24.36 g0.01 g0.14 g	24.73 g0.08 g0.54 g	42.40 g16.20 g0.61 g
		1,(6),(7),(10)	1,7,(6)	1,(6),(7)	1,(7)	1,3,7