



Heti étlap 2026.01.26. - 2026.01.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Tejeskávé *[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém natur[7]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kőrözött túró házi ovi[7], Jégcsap retek	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kockasajt[7]	Forralt tej *[7], Sajtos kifli [1,7]	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Kígyóuborka
		Energia: 331.42 Kcal / 1,385.34 KJ	Energia: 218.59 Kcal / 913.71 KJ	Energia: 220.89 Kcal / 923.32 KJ	Energia: 419.06 Kcal / 1,751.67 KJ	Energia: 235.79 Kcal / 985.60 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.22 g11.50 g5.65 g	11.07 g3.84 g1.90 g	8.64 g5.58 g3.12 g	19.80 g10.00 g4.63 g	6.02 g8.20 g4.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44.36 g6.99 g1.27 g	34.96 g6.99 g0.58 g	33.71 g6.99 g1.45 g	58.60 g0.00 g1.93 g	34.04 g6.99 g1.24 g
		1,7	1,7,(6)	1,7	1,7	1,7
	Ebéd	Scsileves *[1,7,10,(3,6,12)], Bukta, 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: 603.49 Kcal / 2,522.59 KJ	Energia: 475.15 Kcal / 1,986.13 KJ	Energia: 539.99 Kcal / 2,257.16 KJ	Energia: 536.29 Kcal / 2,241.69 KJ	Energia: 479.61 Kcal / 2,004.77 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.25 g35.83 g3.84 g	18.42 g26.47 g6.53 g	7.64 g27.06 g7.12 g	30.41 g27.83 g8.34 g	24.42 g20.68 g4.70 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		55.86 g0.00 g0.71 g	46.21 g0.00 g2.09 g	68.74 g8.37 g1.19 g	57.38 g1.50 g2.76 g	66.20 g3.00 g1.71 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), Kígyóuborka	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Jégcsap retek	Almás táská[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