



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7], Zöldpaprika	Citromos tea *, Túrókrém vitaminos *[6,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Kakaó[7], Zsemle vizes 50 gramm[1], Vajkrém natur[7]	Citromos tea *, Főtt tojás szendvicshöz [3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sárgarépa, Margarin
		Energia: 347.72 Kcal / 1,453.47 KJ	Energia: 290.57 Kcal / 1,214.58 KJ	Energia: 309.92 Kcal / 1,295.47 KJ	Energia: 372.17 Kcal / 1,555.67 KJ	Energia: 421.57 Kcal / 1,762.16 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.25 g8.18 g2.16 g	10.99 g10.52 g5.99 g	12.01 g2.50 g0.98 g	14.58 g14.56 g7.26 g	15.68 g12.65 g3.25 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58.70 g8.00 g1.26 g	37.74 g9.14 g1.28 g	60.71 g8.99 g1.23 g	54.73 g9.99 g0.83 g	61.44 g9.23 g1.41 g
		1,(6)	1,7,(6)	1,6,7	1,7	1,3,(6)
	Ebéd	Babgulyás *[1,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *, Félbarna kenyér[1]	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Bácskai rizseshús *, Csemege uborka[10]	Zöldborsóleves csurgatással *[1,3,9], Szárnyasragu phagymás-sajtos *[1,7], Bulgur *[1], Gyümölcs - Alma *	Daragaluska leves *[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Hamisgulyás *[1,3,9], Zöldséges sajtmártás*[1,7,9], gnocchi,mirelit*
		Energia: 935.00 Kcal / 3,908.30 KJ	Energia: 696.08 Kcal / 2,909.61 KJ	Energia: 497.39 Kcal / 2,079.09 KJ	Energia: 675.98 Kcal / 2,825.60 KJ	Energia: 632.01 Kcal / 2,641.80 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		35.32 g28.63 g6.61 g	18.39 g24.30 g7.83 g	37.38 g25.63 g6.62 g	25.83 g23.85 g5.78 g	21.22 g28.48 g12.13 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		135.34 g21.03 g2.69 g	101.09 g27.97 g1.77 g	73.14 g0.60 g2.49 g	93.63 g9.59 g3.72 g	108.16 g0.00 g4.27 g
		1,3,9	1,7,10	1,3,7,9	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9
	Uzsonna	Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika	Sajtos pogácsa[1,3,7]	Gyümölcs joghurt[7], Kifli [1]	Félbarna kenyér[1], Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka	Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 176.95 Kcal / 739.65 KJ	Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ	Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ	Energia: 396.87 Kcal / 1,658.92 KJ	Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.65 g15.87 g7.40 g	7.98 g7.02 g3.17 g	9.59 g6.79 g3.23 g	11.80 g12.88 g2.72 g	3.78 g8.64 g2.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.90 g0.15 g1.33 g	36.15 g0.00 g1.06 g	48.45 g22.45 g0.60 g	52.35 g0.10 g2.11 g	15.08 g4.40 g0.31 g
		1,7	1,3,7	1,7	1	1,7,(3),(6),(12)