



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7], Zöldpaprika	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Túrókrém vitaminos *[6,7]	Kakaó[7], Zsemle vizes 50 gramm[1], Vajkrém natur[7]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt tojás szendvicshöz [3], Sárgarépa, Margarin
		Energia: 221.15 Kcal / 924.41 KJ	Energia: 221.93 Kcal / 927.67 KJ	Energia: 170.48 Kcal / 712.61 KJ	Energia: 315.62 Kcal / 1,319.29 KJ	Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.25 g7.78 g2.11 g	7.65 g5.51 g3.02 g	6.34 g1.53 g0.64 g	12.68 g11.73 g5.84 g	7.98 g9.84 g2.58 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		32.67 g7.00 g0.71 g	35.28 g7.14 g0.83 g	33.26 g6.99 g0.67 g	48.94 g6.99 g0.77 g	34.26 g7.11 g0.79 g
		1,(6)	1,7,(6)	1,6,7	1,7	1,3,(6)
	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], 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], 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: 736.48 Kcal / 3,078.49 KJ	Energia: 571.08 Kcal / 2,387.11 KJ	Energia: 394.03 Kcal / 1,647.05 KJ	Energia: 523.12 Kcal / 2,186.64 KJ	Energia: 495.21 Kcal / 2,069.98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		26.39 g24.44 g5.16 g	15.40 g20.90 g6.86 g	29.18 g17.41 g4.64 g	19.89 g19.75 g4.80 g	16.81 g22.90 g9.77 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103.60 g15.02 g1.78 g	80.43 g19.98 g1.41 g	61.71 g0.50 g2.00 g	69.79 g7.99 g2.91 g	83.54 g0.00 g3.38 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: 242.68 Kcal / 1,014.40 KJ	Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.88 g13.06 g5.61 g	7.98 g7.02 g3.17 g	9.59 g6.79 g3.23 g	6.24 g10.75 g2.39 g	3.78 g8.64 g2.63 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.74 g0.15 g1.09 g	36.15 g0.00 g1.06 g	48.45 g22.45 g0.60 g	26.20 g0.05 g1.10 g	15.08 g4.40 g0.31 g
		1,7	1,3,7	1,7	1	1,7,(3),(6),(12)