



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

|                                 |         | hétfő                                                                                          | kedd                                                                                                    | szerda                                                                                                                   | csütörtök                                                                       | péntek                                                                                                                      |
|---------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00482)<br>Gyermekek (7-10 év)* | Tízórai | Tej *[7], Margarin, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)]                                             | Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Diákcsemege, Zöldpaprika                             | Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]                                                           | Kakaó[7], Briós[1,3,7]                                                          | Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Paradicsom                                           |
|                                 |         | Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ                                                             | Energia: 358.35 Kcal / 1,497.90 KJ                                                                      | Energia: 354.30 Kcal / 1,480.97 KJ                                                                                       | Energia: 328.73 Kcal / 1,374.09 KJ                                              | Energia: 378.74 Kcal / 1,583.13 KJ                                                                                          |
|                                 |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                         |
|                                 |         | 10.87 g10.45 g3.58 g                                                                           | 12.23 g5.74 g0.62 g                                                                                     | 16.85 g4.42 g2.06 g                                                                                                      | 13.11 g7.97 g3.85 g                                                             | 11.59 g10.47 g5.84 g                                                                                                        |
|                                 |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                           |
|                                 |         | 37.44 g0.00 g0.75 g                                                                            | 59.23 g8.14 g1.13 g                                                                                     | 62.10 g8.99 g1.13 g                                                                                                      | 50.79 g16.73 g0.71 g                                                            | 59.93 g7.99 g1.41 g                                                                                                         |
|                                 |         | 1,7,(6)                                                                                        | 1,(6)                                                                                                   | 1,7,(6)                                                                                                                  | 1,3,7                                                                           | 1,7,(6)                                                                                                                     |
|                                 | Ebéd    | Zöldbableves magyaros * [1,9], Halas, paradicsomos spagetti[1,3,4], Reszelt sajt * [7], Szilva | Húsleves tésztával *[1,3,9,(12)], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja, Félbarna kenyér[1] | KarfiolkréMLEVES *[1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], PusztaPörkölt sertéshúsból * (1,3,6,7,10,11), Csemege uborka[10] | Almaleves fahéjas *[1,7], Csirkeragu fűszeres *[1,(3,6,7,12)], Zöldséges rizs * | Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gesztenye rúd[8] |
|                                 |         | Energia: 564.44 Kcal / 2,359.36 KJ                                                             | Energia: 663.81 Kcal / 2,774.73 KJ                                                                      | Energia: 500.77 Kcal / 2,093.22 KJ                                                                                       | Energia: 507.88 Kcal / 2,122.94 KJ                                              | Energia: 534.51 Kcal / 2,234.25 KJ                                                                                          |
|                                 |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                         |
|                                 |         | 29.48 g20.07 g6.31 g                                                                           | 36.30 g24.94 g7.15 g                                                                                    | 18.60 g22.01 g7.22 g                                                                                                     | 26.77 g17.47 g4.27 g                                                            | 21.52 g20.30 g6.60 g                                                                                                        |
|                                 |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                           |
|                                 |         | 88.26 g5.99 g2.85 g                                                                            | 77.65 g1.29 g4.42 g                                                                                     | 57.75 g0.00 g2.02 g                                                                                                      | 89.77 g13.99 g3.75 g                                                            | 68.80 g8.98 g2.52 g                                                                                                         |
|                                 |         | 1,3,4,7,9                                                                                      | 1,3,7,9,10,(12)                                                                                         | 1,7,9,10,(3),(6),(11)                                                                                                    | 1,7,(3),(6),(12)                                                                | 1,3,7,8,9,(6),(12)                                                                                                          |
|                                 | Uzsonna | Félbarna kenyér[1], Margarin, Soproni felvágott Kométa                                         | Kifli [1], Joghurt [7]                                                                                  | Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés, Jégcsap retek                                                              | Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Sajt[7], Kígyóuborka              | Magvas rúd[1,3,7,11]                                                                                                        |
|                                 |         | Energia: 327.49 Kcal / 1,368.91 KJ                                                             | Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ                                                                        | Energia: 326.63 Kcal / 1,365.31 KJ                                                                                       | Energia: 308.36 Kcal / 1,288.94 KJ                                              | Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ                                                                                            |
|                                 |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                     | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                             | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                         |
|                                 |         | 10.06 g8.46 g2.38 g                                                                            | 8.80 g3.25 g1.90 g                                                                                      | 10.04 g8.38 g2.36 g                                                                                                      | 18.33 g16.23 g7.36 g                                                            | 5.00 g2.00 g0.00 g                                                                                                          |
|                                 |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                                       | SzénhidrátCukorSó                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                                           |
|                                 |         | 52.40 g0.12 g2.13 g                                                                            | 32.00 g0.00 g0.26 g                                                                                     | 52.38 g0.11 g2.14 g                                                                                                      | 50.53 g0.00 g1.94 g                                                             | 31.00 g0.00 g0.96 g                                                                                                         |
|                                 |         | 1                                                                                              | 1,7                                                                                                     | 1                                                                                                                        | 1,7,(6)                                                                         | 1,3,7,11                                                                                                                    |