



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

|                                |         | hétfő                                                                                          | kedd                                                                                                     | szerda                                                                                                                   | csütörtök                                                                        | péntek                                                                                                                       |
|--------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év)* | Tízórai | Margarin, Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)]                                             | Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Diákcsemege, Zöldpaprika                               | Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7]                                                           | Kakaó[7], Briós[1,3,7]                                                           | Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Paradicsom                                             |
|                                |         | Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ                                                             | Energia: 206.90 Kcal / 864.84 KJ                                                                         | Energia: 214.19 Kcal / 895.31 KJ                                                                                         | Energia: 291.17 Kcal / 1,217.09 KJ                                               | Energia: 233.25 Kcal / 974.99 KJ                                                                                             |
|                                |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                          |
|                                |         | 10.87 g10.45 g3.58 g                                                                           | 6.57 g3.71 g0.39 g                                                                                       | 10.98 g3.53 g1.75 g                                                                                                      | 11.34 g7.14 g3.39 g                                                              | 6.31 g8.14 g4.64 g                                                                                                           |
|                                |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                                            |
|                                |         | 37.44 g0.00 g0.75 g                                                                            | 33.20 g7.14 g0.57 g                                                                                      | 34.67 g6.99 g0.58 g                                                                                                      | 45.10 g13.73 g0.65 g                                                             | 33.80 g6.99 g0.81 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: 469.15 Kcal / 1,961.05 KJ                                                             | Energia: 503.90 Kcal / 2,106.30 KJ                                                                       | Energia: 387.26 Kcal / 1,618.75 KJ                                                                                       | Energia: 415.60 Kcal / 1,737.21 KJ                                               | Energia: 430.47 Kcal / 1,799.36 KJ                                                                                           |
|                                |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                          |
|                                |         | 25.57 g17.10 g5.23 g                                                                           | 27.73 g20.29 g5.90 g                                                                                     | 14.53 g17.19 g5.59 g                                                                                                     | 22.27 g14.14 g3.26 g                                                             | 17.35 g18.12 g6.16 g                                                                                                         |
|                                |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                                            |
|                                |         | 70.73 g5.00 g2.47 g                                                                            | 56.10 g1.06 g3.22 g                                                                                      | 44.18 g0.00 g1.61 g                                                                                                      | 72.64 g9.99 g3.14 g                                                              | 51.38 g8.97 g1.94 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: 198.18 Kcal / 828.39 KJ                                                               | Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ                                                                         | Energia: 197.32 Kcal / 824.80 KJ                                                                                         | Energia: 185.98 Kcal / 777.40 KJ                                                 | Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ                                                                                             |
|                                |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                            | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                      | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                          |
|                                |         | 5.16 g7.96 g2.23 g                                                                             | 8.80 g3.25 g1.90 g                                                                                       | 5.14 g7.88 g2.21 g                                                                                                       | 10.56 g13.02 g5.52 g                                                             | 5.00 g2.00 g0.00 g                                                                                                           |
|                                |         | SzénhidrátCukorSó                                                                              | SzénhidrátCukorSó                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                                                        | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                                            |
|                                |         | 26.25 g0.07 g1.13 g                                                                            | 32.00 g0.00 g0.26 g                                                                                      | 26.23 g0.06 g1.14 g                                                                                                      | 25.37 g0.00 g1.15 g                                                              | 31.00 g0.00 g0.96 g                                                                                                          |
|                                |         | 1                                                                                              | 1,7                                                                                                      | 1                                                                                                                        | 1,7,(6)                                                                          | 1,3,7,11                                                                                                                     |