



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai															
		Tej *[7], Sajtos kifli[1,7]			Citromos tea *, Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Félbarna kenyér[1]			Gyümölcstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Kenőmájas			Citromos tea *, Főtt tojás szendvicshez [3], Burgonyás kenyér[1,3,12], Margarin			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Méz		
		Energia: 419.06 Kcal / 1,751.67 KJ			Energia: 362.30 Kcal / 1,514.41 KJ			Energia: 271.16 Kcal / 1,133.45 KJ			Energia: 434.76 Kcal / 1,817.30 KJ			Energia: 470.80 Kcal / 1,967.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.80 g	10.00 g	4.63 g	9.98 g	8.01 g	1.20 g	8.29 g	12.92 g	4.57 g	17.94 g	14.91 g	3.14 g	16.90 g	10.80 g	3.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.60 g	0.00 g	1.93 g	62.12 g	9.09 g	2.31 g	39.51 g	7.99 g	1.16 g	50.62 g	10.13 g	0.58 g	76.84 g	16.20 g	1.48 g
	1,7			1,3,10,(7)			1			1,3,12			1,7,(6)			
	Ebéd	Lencsegulyás *[1,3,9,10, (12)], Vanília öntet *[7], Aranygaluska			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Gyümölcs - Alma *			Fokhagymakrémleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]			Burgonyaleves zöldséges isk[1,9], Csirkepörkölt *[1], Zöldbabfőzelék *[1,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Paradicsomleves *[1,3,9], Zöldségfasírt[1,3], Párolt zöldség 1/2 *[9], Burgonyapüré 1/2 *[7]		
		Energia: 411.35 Kcal / 1,719.44 KJ			Energia: 601.18 Kcal / 2,512.93 KJ			Energia: 630.45 Kcal / 2,635.28 KJ			Energia: 598.11 Kcal / 2,500.10 KJ			Energia: 712.89 Kcal / 2,979.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.02 g	17.26 g	5.33 g	27.31 g	24.57 g	5.93 g	28.71 g	34.65 g	11.99 g	33.72 g	23.88 g	4.41 g	20.73 g	30.86 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46.12 g	9.44 g	1.39 g	71.05 g	1.84 g	2.81 g	74.66 g	4.80 g	2.27 g	82.87 g	2.40 g	5.74 g	109.39 g	16.78 g	3.94 g
		1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,7,9,(6)			1,3,7,9		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Kígyóborka			Kakaós csiga 50 g/db[1, (3,7)]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc			Zsemle vizes 50 gramm[1], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika			Croissant különféle[1,7, (6,12)], Gyümölcs - Alma *		
		Energia: 357.37 Kcal / 1,493.81 KJ			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ			Energia: 330.13 Kcal / 1,379.94 KJ			Energia: 207.99 Kcal / 869.40 KJ			Energia: 232.56 Kcal / 972.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.14 g	11.78 g	3.46 g	3.00 g	10.00 g	4.00 g	13.02 g	8.70 g	2.28 g	6.70 g	10.07 g	5.87 g	9.49 g	11.69 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.17 g	0.00 g	1.71 g	29.00 g	10.00 g	0.05 g	50.44 g	0.08 g	1.65 g	31.88 g	0.15 g	0.79 g	33.36 g	10.15 g	0.39 g
1,(6)			1,(3),(7)			1,(6)			1,7			1,7,(6),(12)				