



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai															
		Tej *[7], Sajtos kifli[1,7]			Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)]			Gyümölcsstea *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Kenőmájás			Citromos tea *, Burgonyás kenyér[1,3,12], Margarin, Főtt tojás szendvicshoz [3]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Méz		
		Energia: 419.06 Kcal / 1,751.67 Kj			Energia: 203.16 Kcal / 849.21 Kj			Energia: 266.97 Kcal / 1,115.93 Kj			Energia: 260.34 Kcal / 1,088.22 Kj			Energia: 315.71 Kcal / 1,319.67 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	5.03 g	5.16 g	0.75 g	8.29 g	12.92 g	4.57 g	8.99 g	10.95 g	2.52 g	11.86 g	10.40 g	3.58 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	33.84 g	7.04 g	1.31 g	38.48 g	6.99 g	1.16 g	28.04 g	7.56 g	0.34 g	43.74 g	8.10 g	0.93 g
	1,7			1,3,10,(7)			1			1,3,12			1,7,(6)			
	Ebéd	Lencsegulyás *[1,3,9,10, (12)], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Alma			Fokhagymakrémleves * [1,7,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]			Burgonyaleves zöldséges oví[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: 288.06 Kcal / 1,204.09 Kj			Energia: 524.92 Kcal / 2,194.17 Kj			Energia: 529.63 Kcal / 2,213.85 Kj			Energia: 527.16 Kcal / 2,203.53 Kj			Energia: 539.75 Kcal / 2,256.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.82 g	12.19 g	3.75 g	23.88 g	21.14 g	5.19 g	23.68 g	29.29 g	10.17 g	29.04 g	20.79 g	4.03 g	16.11 g	23.53 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.01 g	6.29 g	0.98 g	63.34 g	1.53 g	2.46 g	61.80 g	4.00 g	1.86 g	73.35 g	2.00 g	4.32 g	83.54 g	11.99 g	3.08 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, Kígyóuborka			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)], Alma		
		Energia: 234.99 Kcal / 982.26 Kj			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 Kj			Energia: 207.75 Kcal / 868.40 Kj			Energia: 189.07 Kcal / 790.31 Kj			Energia: 215.17 Kcal / 899.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.14 g	11.38 g	3.41 g	3.00 g	10.00 g	4.00 g	8.02 g	8.30 g	2.23 g	6.42 g	8.14 g	4.72 g	9.29 g	11.49 g	3.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.17 g	0.00 g	1.16 g	29.00 g	10.00 g	0.05 g	25.44 g	0.08 g	1.10 g	31.78 g	0.15 g	0.74 g	29.86 g	10.15 g	0.38 g
1,(6)			1,(3),(7)			1,(6)			1,7			1,7,(6),(12)				