



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai															
		Tej *[7], Fatörzs kifli[1,7,(3)]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Jégcsap retek			Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Soproni felvágott Kométa			Citromos tea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóborka		
		Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ			Energia: 347.52 Kcal / 1,452.63 KJ			Energia: 324.33 Kcal / 1,355.70 KJ			Energia: 362.50 Kcal / 1,515.25 KJ			Energia: 363.16 Kcal / 1,518.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.80 g	6.00 g	1.83 g	18.35 g	16.24 g	7.36 g	11.17 g	11.34 g	3.63 g	10.07 g	8.46 g	2.38 g	13.77 g	7.09 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.60 g	8.00 g	1.07 g	60.07 g	8.99 g	1.94 g	45.07 g	8.39 g	0.48 g	61.03 g	8.11 g	2.14 g	61.55 g	9.19 g	1.64 g
	1,7,(3)			1,7,(6)			1,7			1			1,4,6,7,10,(12)			
	Ebéd	Májgaluskaleves *[1,3,9], Tejberizs Gyümölcsös*[7]			Csontleves tésztával * [1,3,9], Sertéshúsgombóc * [3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2 *			Csicseriborsó leves *[1,9,(3,7,10)], Rántott csirkemell * [1,3,7], Petrezselymes rizs [9], Mongol saláta			Rántott leves *[1,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Csirke nuggets *(3,6,7,10), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Francia hagymaleves * [1,7,9], Aszaltpar. krémes tészta*[1,3,7], Túrós Rudi[7,(1)]		
		Energia: 470.58 Kcal / 1,967.02 KJ			Energia: 525.24 Kcal / 2,195.50 KJ			Energia: 738.48 Kcal / 3,086.85 KJ			Energia: 621.50 Kcal / 2,597.87 KJ			Energia: 617.52 Kcal / 2,581.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.98 g	10.32 g	2.98 g	16.88 g	20.01 g	5.16 g	31.28 g	30.93 g	3.90 g	29.35 g	19.85 g	2.52 g	21.78 g	22.45 g	9.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.76 g	17.56 g	1.62 g	72.77 g	17.98 g	2.86 g	88.16 g	0.26 g	2.75 g	69.68 g	2.40 g	6.11 g	98.14 g	40.75 g	1.61 g
		1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(3),(6),(10)			1,3,7,9		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Zöldpaprika			Puding[7], Babapiskóta[1,3,(12)]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Gépsonka, Sárgarépa			Kifli [1], Kockasajt[7], Zöldpaprika			Búrkifli, mákos		
		Energia: 316.63 Kcal / 1,323.51 KJ			Energia: 212.44 Kcal / 888.00 KJ			Energia: 339.75 Kcal / 1,420.16 KJ			Energia: 254.42 Kcal / 1,063.48 KJ			Energia: 290.53 Kcal / 1,214.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.48 g	8.24 g	2.16 g	5.93 g	5.33 g	2.45 g	13.32 g	8.74 g	2.37 g	10.92 g	11.06 g	6.04 g	4.82 g	15.84 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.67 g	0.16 g	1.25 g	34.88 g	22.06 g	0.11 g	51.74 g	0.00 g	1.75 g	27.40 g	0.15 g	1.01 g	29.83 g	0.00 g	0.00 g
1,(6)			1,3,7,(12)			1,(6)			1,7							