



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai				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 *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Kígyóuborka		
		Energia: 232.06 Kcal / 970.01 KJ			Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ			Energia: 318.71 Kcal / 1,332.21 KJ			Energia: 229.00 Kcal / 957.22 KJ			Energia: 205.98 Kcal / 861.00 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	10.58 g	13.02 g	5.52 g	11.11 g	11.28 g	3.63 g	5.17 g	7.96 g	2.23 g	7.52 g	4.58 g	1.22 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	32.85 g	6.99 g	1.15 g	43.67 g	6.99 g	0.48 g	33.85 g	7.06 g	1.14 g	33.82 g	7.12 g	0.92 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: 396.68 Kcal / 1,658.12 KJ			Energia: 399.42 Kcal / 1,669.58 KJ			Energia: 603.88 Kcal / 2,524.22 KJ			Energia: 517.89 Kcal / 2,164.78 KJ			Energia: 541.17 Kcal / 2,262.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.76 g	7.86 g	2.35 g	13.16 g	16.61 g	4.29 g	25.64 g	25.84 g	3.25 g	23.34 g	16.78 g	2.14 g	18.81 g	20.07 g	8.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.00 g	19.62 g	1.22 g	53.18 g	14.99 g	2.33 g	70.72 g	0.23 g	2.24 g	60.62 g	2.00 g	2.46 g	84.67 g	36.76 g	1.35 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: 194.25 Kcal / 811.97 KJ			Energia: 179.19 Kcal / 749.01 KJ			Energia: 217.37 Kcal / 908.61 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 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
		5.48 g	7.84 g	2.11 g	5.02 g	4.81 g	2.33 g	8.32 g	8.34 g	2.32 g	7.58 g	6.06 g	3.07 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
		25.67 g	0.16 g	0.70 g	28.71 g	19.04 g	0.10 g	26.74 g	0.00 g	1.20 g	27.00 g	0.15 g	0.56 g	29.83 g	0.00 g	0.00 g
		1,(6)			1,3,7,(12)			1,(6)			1,7					