



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Tej *[7], Kifli [1], Margarin			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás, Lilahagyma			Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár*(12)			Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Zöldpaprika		
		Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ			Energia: 356.76 Kcal / 1,491.26 KJ			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 KJ			Energia: 456.60 Kcal / 1,908.59 KJ			Energia: 358.22 Kcal / 1,497.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.82 g	11.00 g	3.63 g	12.99 g	6.54 g	2.83 g	20.66 g	14.70 g	6.62 g	17.88 g	10.82 g	3.63 g	17.09 g	4.48 g	2.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.64 g	0.00 g	0.48 g	61.01 g	8.09 g	2.56 g	88.31 g	10.63 g	0.33 g	72.11 g	11.47 g	1.48 g	62.70 g	9.14 g	1.13 g
		1,7			1			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(6),(12)			1,7,(6)		
	Ebéd	Bableves zöldséges *[1,3,9], Tarhonyás hús(sertés) *[1,3], Céklasaláta			Eresztett tojásleves *[1,3], Fokhagymás csirkeapró *[1], Kertfőzelék *[1,7,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Tárkonyos halgaluskaleves *[1,3,4,7,9], Szilvás gombóc *[1], Szórás fahéj *			Zöldségleves *[1,3,9], Sertéstokány bakonyi gomb. *[1,7], Bulgur *[1], Gyümölcs - Alma *			Hamisgulyás *[1,3,9], Csoki öntet * [7], Piskótakocka		
		Energia: 645.74 Kcal / 2,699.19 KJ			Energia: 517.86 Kcal / 2,164.65 KJ			Energia: 700.52 Kcal / 2,928.17 KJ			Energia: 593.77 Kcal / 2,481.96 KJ			Energia: 314.59 Kcal / 1,314.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.36 g	24.42 g	6.33 g	33.91 g	22.44 g	3.10 g	21.83 g	20.00 g	4.12 g	20.67 g	29.87 g	8.46 g	9.22 g	8.42 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.52 g	6.95 g	2.08 g	64.63 g	4.20 g	2.96 g	103.62 g	9.99 g	1.86 g	67.59 g	0.00 g	2.34 g	52.59 g	20.78 g	1.16 g
		1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9		
	Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Zala felvágott			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 334.51 Kcal / 1,398.25 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ			Energia: 383.01 Kcal / 1,600.98 KJ			Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ			Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.22 g	8.74 g	2.29 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g	12.00 g	12.68 g	2.52 g	8.22 g	11.36 g	3.50 g	2.33 g	7.29 g	2.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.24 g	0.08 g	1.65 g	48.45 g	22.45 g	0.60 g	50.05 g	0.00 g	1.22 g	30.94 g	0.00 g	1.10 g	11.54 g	0.00 g	0.21 g
		1,(6)			1,7			1,(6)			1			1,7,(3),(6),(12)		