



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 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 *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7], Zöldpaprika		
		Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ			Energia: 223.26 Kcal / 933.23 KJ			Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ			Energia: 321.41 Kcal / 1,343.49 KJ			Energia: 218.11 Kcal / 911.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.82 g	11.00 g	3.63 g	8.09 g	6.04 g	2.68 g	13.00 g	8.61 g	3.99 g	12.61 g	10.41 g	3.58 g	11.22 g	3.59 g	1.75 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	33.83 g	7.04 g	1.56 g	50.19 g	7.31 g	0.27 g	44.24 g	8.60 g	0.93 g	35.27 g	7.14 g	0.58 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], Alma			Hamisgulyás *[1,3,9], Piskótakocka, Csoki öntet * [7]		
		Energia: 537.06 Kcal / 2,244.91 KJ			Energia: 429.49 Kcal / 1,795.27 KJ			Energia: 562.77 Kcal / 2,352.38 KJ			Energia: 495.44 Kcal / 2,070.94 KJ			Energia: 256.46 Kcal / 1,072.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.61 g	20.35 g	5.28 g	28.23 g	18.02 g	2.49 g	16.82 g	15.46 g	3.12 g	16.88 g	26.38 g	7.17 g	6.96 g	6.94 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68.53 g	5.56 g	1.71 g	55.01 g	3.00 g	2.44 g	85.30 g	9.99 g	1.42 g	53.44 g	0.00 g	1.89 g	43.30 g	18.48 g	0.94 g
		1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Kígyóborka			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Zala felvágott			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 212.13 Kcal / 886.70 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ			Energia: 235.75 Kcal / 985.44 KJ			Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ			Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.22 g	8.34 g	2.24 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g	6.34 g	10.65 g	2.29 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
		26.24 g	0.08 g	1.10 g	48.45 g	22.45 g	0.60 g	25.05 g	0.00 g	0.66 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)				