



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7]	Tejeskávé *[7], Sajtos kifli [1,7]	Citromos tea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]	Tej *[7], Padlizsánkrém * [3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom	Citromos tea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Gépsonka
		Energia: 374.36 Kcal / 1,564.82 KJ	Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ	Energia: 376.97 Kcal / 1,575.73 KJ	Energia: 410.73 Kcal / 1,716.85 KJ	Energia: 251.09 Kcal / 1,049.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		11.39 g10.43 g5.83 g	20.15 g10.34 g4.63 g	13.57 g7.29 g2.06 g	17.16 g10.84 g2.64 g	8.44 g8.68 g2.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.13 g7.99 g1.41 g	67.03 g8.39 g1.93 g	63.84 g9.29 g2.53 g	61.68 g0.00 g1.69 g	33.94 g8.99 g0.58 g
		1,7,(6)	1,7	1,4,6,7,10,(12)	1,3,7,10,(6)	1
	Ebéd	Sertésraguleves *[1,9,(12)], Tejberizs Kókuszos*[7], Szórás fahéj *, Gyümölcs - Alma *	Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Tökfőzelék *[1,7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Szilvaleves fahéjas *[1,7], Tarhonyás hús(sertés) *[1,3], Káposztasaláta(10,12)	Paradicsomleves *[1,3,9], Burgonya petrezselymes *, Sült csirkecomb, Csemege uborka[10]	Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Vanília öntet * [7], Aranygaluska
		Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 KJ	Energia: 935.26 Kcal / 3,909.39 KJ	Energia: 687.45 Kcal / 2,873.54 KJ	Energia: 649.80 Kcal / 2,716.16 KJ	Energia: 355.63 Kcal / 1,486.53 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		20.59 g20.71 g7.18 g	34.16 g45.18 g14.42 g	21.25 g24.44 g7.83 g	32.16 g15.03 g2.45 g	15.65 g11.60 g3.49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		95.90 g28.60 g1.71 g	98.28 g1.80 g5.61 g	95.35 g32.62 g2.96 g	94.89 g16.78 g2.13 g	48.80 g10.88 g1.07 g
		1,7,9,(12)	1,3,7,(6)	1,3,7,(10),(12)	1,3,9,10	1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)
	Uzsonna	Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Diákcsemege	Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott, Zöldpaprika	Gyümölcs - Banán *, Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]	Lekváros Levél *[1,7,(3,6,12,13)]	Gyümölcs - Alma *, Sajtos pogácsa[1,3,7]
		Energia: 247.68 Kcal / 1,035.30 KJ	Energia: 375.10 Kcal / 1,567.92 KJ	Energia: 181.74 Kcal / 759.67 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 290.87 Kcal / 1,215.84 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		7.08 g12.26 g2.56 g	13.18 g12.04 g3.66 g	2.50 g2.90 g1.20 g	3.78 g18.27 g4.87 g	8.58 g7.62 g3.17 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		30.82 g0.00 g0.61 g	53.06 g0.25 g2.60 g	35.80 g4.00 g0.14 g	39.98 g20.91 g0.67 g	46.65 g0.00 g1.08 g
		1	1	1,12,(5),(6),(8),(11)	1,7,(3),(6),(12),(13)	1,3,7