



Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7]			Tejeskávé *[7], Sajtos kifli [1,7]			Cítromos tea *, Félbarna kenyér[1], Cítromos halkrém *[4,6,7,10,(12)]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Paradicsom			Cítromos tea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Gépsonka		
		Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ			Energia: 447.17 Kcal / 1,869.17 KJ			Energia: 212.86 Kcal / 889.75 KJ			Energia: 266.91 Kcal / 1,115.68 KJ			Energia: 242.70 Kcal / 1,014.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.11 g	8.10 g	4.63 g	20.09 g	10.28 g	4.63 g	7.42 g	4.68 g	1.32 g	12.11 g	8.10 g	2.29 g	8.44 g	8.67 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.00 g	6.99 g	0.81 g	65.63 g	6.99 g	1.93 g	34.96 g	7.17 g	1.36 g	36.61 g	0.00 g	1.14 g	31.88 g	6.99 g	0.58 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 *, Alma			Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7], Sertésragdalt *[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: 520.44 Kcal / 2,175.44 KJ			Energia: 749.65 Kcal / 3,133.54 KJ			Energia: 563.09 Kcal / 2,353.72 KJ			Energia: 480.06 Kcal / 2,006.65 KJ			Energia: 280.45 Kcal / 1,172.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.31 g	15.59 g	5.59 g	27.18 g	38.38 g	12.40 g	17.77 g	21.02 g	6.87 g	23.35 g	11.37 g	1.82 g	12.48 g	9.35 g	2.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		79.62 g	25.49 g	1.29 g	73.98 g	1.50 g	3.76 g	75.48 g	23.70 g	2.34 g	69.87 g	11.99 g	1.52 g	38.10 g	7.73 g	0.86 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			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)], Gyümölcs - Banán *			Lekváros Levél *[1,7,(3,6,12,13)]			Alma, Sajtos pogácsa[1,3,7]		
		Energia: 222.80 Kcal / 931.30 KJ			Energia: 245.79 Kcal / 1,027.40 KJ			Energia: 181.74 Kcal / 759.67 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 273.48 Kcal / 1,143.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.42 g	10.63 g	2.38 g	8.28 g	11.54 g	3.51 g	2.50 g	2.90 g	1.20 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.38 g	7.42 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.82 g	0.00 g	0.60 g	26.91 g	0.20 g	1.60 g	35.80 g	4.00 g	0.14 g	39.98 g	20.91 g	0.67 g	43.15 g	0.00 g	1.07 g
		1			1			1,12,(5),(6),(8),(11)			1,7,(3),(6),(12),(13)			1,3,7		