



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Forralt tej *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Méz	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás, Kígyóuborka	Kakaó[7], Félbarna kenyér [1], Vajkrém natur[7], Paradicsom	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Tavaszi felvágott Kométa	Gyümölcstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika
		Energia: 351.03 Kcal / 1,467.31 KJ	Energia: 356.81 Kcal / 1,491.47 KJ	Energia: 525.69 Kcal / 2,197.38 KJ	Energia: 366.38 Kcal / 1,531.47 KJ	Energia: 347.58 Kcal / 1,452.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.24 g10.77 g3.60 g	12.99 g6.54 g2.83 g	19.50 g15.22 g7.43 g	10.03 g8.45 g2.36 g	14.06 g5.70 g2.11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		51.12 g16.20 g0.37 g	61.00 g8.09 g2.56 g	77.05 g10.09 g2.33 g	61.97 g9.25 g2.13 g	60.44 g8.14 g1.54 g
		1,7	1	1,7	1	1,7,(6)
	Ebéd	Sütőtökrémleves *[1,7], Pirított olajosmag levesb. *, Zöldborsós sertésragu isk [1,9], Bulgur *[1]	Gombaleves mir.tejfölös* [3,7,9], Burgonyafőzelék * [1,7], Csirkepörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)]	Bableves zöldséges *[1,3,9], Vadas sertésragu *[1,7,9,10, (12)], Főtt tészta *[1,3]	Csontleves tésztával * [1,3,9], Panírozott halrudak *, Burgonya petrezselymes *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)], Gyümölcs - Alma *	Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Félbarna kenyér[1], Puszedli*[1,3]
		Energia: 854.21 Kcal / 3,570.60 KJ	Energia: 508.58 Kcal / 2,125.86 KJ	Energia: 922.53 Kcal / 3,856.18 KJ	Energia: 622.31 Kcal / 2,601.26 KJ	Energia: 659.14 Kcal / 2,755.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		36.54 g43.25 g8.98 g	30.78 g21.26 g5.62 g	36.23 g43.60 g12.13 g	11.45 g29.00 g5.95 g	24.29 g19.15 g4.15 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		81.89 g4.20 g2.29 g	69.58 g0.00 g2.77 g	100.09 g3.50 g2.36 g	80.15 g1.68 g1.88 g	99.58 g22.57 g2.79 g
		1,7,9	1,3,7,9,(6)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika	Főtt tojás szendvicshöz [3], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]	Magvas rúd[1,3,7,11]
		Energia: 331.07 Kcal / 1,383.87 KJ	Energia: 254.61 Kcal / 1,064.27 KJ	Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 KJ	Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ	Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.32 g8.48 g2.37 g	10.76 g12.57 g3.21 g	10.73 g10.45 g5.99 g	9.64 g6.24 g3.18 g	5.00 g2.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		52.98 g0.26 g2.14 g	24.56 g0.24 g0.24 g	27.60 g0.00 g1.28 g	49.25 g22.45 g0.87 g	31.00 g0.00 g0.96 g
		1	1,3	1,7,(6)	1,7,(6)	1,3,7,11