



Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Forralt tej *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Méz	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas, Kígyóborka	Kakaó[7], Félbarna kenyér [1], Vajkrém natur[7], Paradicsom	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Tavaszi felvágott Kométa	Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Túrókrém zöldségeses *[7], Zöldpaprika
		Energia: 318.32 Kcal / 1,330.58 KJ	Energia: 223.31 Kcal / 933.44 KJ	Energia: 339.83 Kcal / 1,420.49 KJ	Energia: 228.68 Kcal / 955.88 KJ	Energia: 200.32 Kcal / 837.34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		12.20 g10.77 g3.60 g	8.09 g6.04 g2.68 g	12.70 g11.89 g5.86 g	5.13 g7.94 g2.21 g	7.85 g3.71 g1.40 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		43.02 g8.10 g0.37 g	33.82 g7.04 g1.56 g	45.11 g7.04 g1.27 g	33.76 g7.20 g1.13 g	34.05 g7.14 g0.90 g
		1,7	1	1,7	1	1,7,(6)
	Ebéd	Sütőtökrémleves *[1,7], Pirított olajosmag levesb. *, Zöldborsós sertésragu ovi[1], Bulgur *[1]	Gombaleves mir.tejfölös* [1,3,7,9], 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)], Alma	Tavaszi zöldségleves * [1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Félbarna kenyér[1], Puszedli*[1,3]
		Energia: 572.39 Kcal / 2,392.59 KJ	Energia: 419.30 Kcal / 1,752.67 KJ	Energia: 757.42 Kcal / 3,166.02 KJ	Energia: 487.58 Kcal / 2,038.08 KJ	Energia: 543.48 Kcal / 2,271.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		21.86 g27.31 g5.45 g	25.13 g18.47 g5.00 g	28.51 g35.62 g9.19 g	8.91 g24.15 g5.21 g	19.95 g16.61 g3.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61.64 g3.00 g1.14 g	55.52 g0.00 g2.26 g	83.78 g2.50 g1.86 g	60.86 g1.38 g1.56 g	80.01 g22.55 g1.92 g
		1,7	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	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshöz [3]	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]	Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]	Magvas rúd[1,3,7,11]
		Energia: 201.76 Kcal / 843.36 KJ	Energia: 221.58 Kcal / 926.20 KJ	Energia: 187.25 Kcal / 782.71 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
		5.42 g7.98 g2.22 g	8.06 g10.17 g2.59 g	7.39 g5.45 g3.02 g	9.64 g6.24 g3.18 g	5.00 g2.00 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.83 g0.21 g1.14 g	24.44 g0.12 g0.17 g	27.20 g0.00 g0.83 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