



Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika			Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér[1], Lilahagyma, Körözött[7]			Tej *[7], Burgonyás kenyér [1,3,12], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika		
		Energia: 303.94 Kcal / 1,270.47 KJ			Energia: 221.18 Kcal / 924.53 KJ			Energia: 315.42 Kcal / 1,318.46 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.59 g	11.51 g	5.55 g	10.87 g	3.63 g	1.85 g	16.07 g	12.45 g	3.81 g	10.82 g	13.08 g	5.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38.40 g	0.15 g	0.65 g	35.96 g	7.04 g	1.03 g	31.44 g	0.53 g	0.98 g	33.44 g	7.14 g	1.15 g
		1,7,(6)			1,7			1,3,7,12			1,7,(6)		
	Ebéd	Frankfurti leves *[1,7,9,(6,10)], Szilvás gombóc *[1], Szórás fahéj *			Lebbencsleves *[1,3,9], Lencsefőzelék *[1,7,10,(12)], Csirke nuggets *(3,6,10), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Savanyú vetrence sertéshúsból*[1,7,10,(12)], Főtt tészta *[1,3], Alma			Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta(10,12), Gyümölcslé		
		Energia: 527.87 Kcal / 2,206.50 KJ			Energia: 572.23 Kcal / 2,391.92 KJ			Energia: 676.45 Kcal / 2,827.56 KJ			Energia: 477.30 Kcal / 1,995.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.47 g	14.67 g	3.26 g	26.40 g	19.90 g	3.77 g	22.92 g	34.20 g	8.94 g	14.63 g	16.93 g	4.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.17 g	9.99 g	1.33 g	64.18 g	1.00 g	2.08 g	71.09 g	1.03 g	2.27 g	59.48 g	3.72 g	1.99 g
		1,7,9,(6),(10)			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			(10),(12)		
	Uzsonna	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Margarin, Diákcsemege			Bukta		
		Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ			Energia: 177.48 Kcal / 741.87 KJ			Energia: 240.31 Kcal / 1,004.50 KJ			Energia: 392.34 Kcal / 1,639.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.33 g	7.29 g	2.72 g	5.32 g	7.76 g	2.20 g	5.39 g	10.70 g	2.29 g	4.40 g	23.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		11.54 g	0.00 g	0.21 g	30.86 g	0.01 g	0.64 g	26.84 g	0.00 g	0.48 g	37.66 g	0.00 g	0.00 g
		1,7,(3),(6),(12)			1			1,(6),(7)					