



Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Forralt tej *[7], Gabonapehely[1,(5,6,7)]	Citromos tea *, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kígyóborka	Tejeskávé *[7], Zsemle vizes 50 gramm[1], Vajkrém natur[7]	Gyümölcstea *, Zala felvágott, Margarin, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Jégcsap rettek	Citromos tea *, Sajtkrém, natur[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sárgarépa
		Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 221.72 Kcal / 926.79 KJ	Energia: 310.62 Kcal / 1,298.39 KJ	Energia: 268.43 Kcal / 1,122.04 KJ	Energia: 236.85 Kcal / 990.03 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.80 g3.40 g1.71 g	5.30 g7.82 g2.12 g	12.67 g11.66 g5.64 g	8.49 g11.75 g3.43 g	6.36 g8.14 g4.64 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		26.60 g5.80 g0.43 g	32.57 g7.00 g0.70 g	48.81 g6.99 g0.77 g	32.05 g6.99 g0.61 g	34.50 g6.99 g0.86 g
		1,7,(5),(6)	1,(6)	1,7	1	1,7,(6)
	Ebéd	Májgaluskaleves *[1,3,9], Alma, Sajt-tejföl feltét *[7], Főtt tészta *[1,3]	Hagymakrémleves *[1,7,9], Zsemlekocka[1,9,(3,6,7)], Pincepörkölt *, Csemege uborka[10]	Erőleves *[1,3,9], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Paradicsomos káposzta[1], Félbarna kenyér[1]	Karfiolleves magyaros gal. * [1,3,(12)], Csikós szárnyastokány *[1,7], Rizs petrezselymes *[9]	Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Chilisbab VEGA* [1], Félbarna kenyér[1], Tojás főtt[3]
		Energia: 491.63 Kcal / 2,055.01 KJ	Energia: 376.63 Kcal / 1,574.31 KJ	Energia: 501.89 Kcal / 2,097.90 KJ	Energia: 405.32 Kcal / 1,694.24 KJ	Energia: 496.29 Kcal / 2,074.49 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		24.41 g27.11 g9.33 g	20.86 g16.51 g5.87 g	18.72 g19.69 g4.77 g	23.97 g14.27 g3.36 g	23.45 g15.01 g3.33 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.16 g0.00 g2.12 g	52.18 g0.00 g1.40 g	65.77 g8.02 g3.08 g	62.43 g0.03 g1.91 g	69.56 g3.27 g1.78 g
		1,3,7,9	1,7,9,10,(3),(6)	1,3,9,(7)	1,3,7,9,(12)	1,3,7,9
	Uzsonna	Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Gyümölcs joghurt[7], Kifli [1]	Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Zöldpaprika, Főtt tojás szendvicshez [3]	Magvas rúd[1,3,7,11]	Kakaós csiga 50 g/db[1, (3,7)]
		Energia: 209.33 Kcal / 875.00 KJ	Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ	Energia: 222.89 Kcal / 931.68 KJ	Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ	Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.08 g8.30 g2.31 g	9.59 g6.79 g3.23 g	7.96 g9.86 g2.57 g	5.00 g2.00 g0.00 g	3.00 g10.00 g4.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.12 g0.00 g1.14 g	48.45 g22.45 g0.60 g	25.76 g0.27 g0.73 g	31.00 g0.00 g0.96 g	29.00 g10.00 g0.05 g
		1,(6)	1,7	1,3,(6)	1,3,7,11	1,(3),(7)