

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Vaníliás tej[7], Vajkrém[7], Zsemle[1,(13)]	Erdei gyümölcs tea, Trappista sajt szelet[7], Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér [1], Paradicsom	Kakaó[7,(5)], Stangli[1]	Málna tea, Tonhalkrém [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Tej[7], Csicseriborsókrém [7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Paprika
		Energia: 325.68 Kcal / 1,361.34 KJ	Energia: 237.37 Kcal / 992.21 KJ	Energia: 243.90 Kcal / 1,019.50 KJ	Energia: 204.74 Kcal / 855.81 KJ	Energia: 259.47 Kcal / 1,084.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12.00 g 11.35 g 5.63 g	10.07 g 8.25 g 3.95 g	12.31 g 3.87 g 1.66 g	6.88 g 5.93 g 2.77 g	12.95 g 5.96 g 3.03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.00 g 6.20 g 0.58 g	25.45 g 6.32 g 0.36 g	39.91 g 5.00 g 0.62 g	24.94 g 6.37 g 0.21 g	32.75 g 0.22 g 0.36 g
		1,7,(13)	1,7	1,7,(5)	1,7	1,7
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Csontleves [9], levestészta [1], Hal nuggets, Zöldbabfőzelék [1,7], Teljeskiőrlésű kenyér [1]	Zöldségkrémleves[1,7,9], Napraforgómag, Tarhonyáshús[1], Céklasaláta[15]	Magyaros karfiolleves[1], Paradicsom mártás[1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya fél köret	Sertésraguleves[1,3,9], Tejbedara[1,7], Kakaó szórás(5), Nektarin	Csurgatott tojásleves [1,3], Csirke gyros, Párolt rizs, Tzatziki saláta[7]
		Energia: 526.86 Kcal / 2,202.27 KJ	Energia: 627.05 Kcal / 2,621.07 KJ	Energia: 458.11 Kcal / 1,914.90 KJ	Energia: 442.88 Kcal / 1,851.24 KJ	Energia: 567.54 Kcal / 2,372.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13.86 g 14.03 g 2.84 g	25.09 g 28.32 g 6.94 g	18.57 g 11.60 g 2.19 g	18.63 g 11.62 g 3.78 g	23.90 g 19.52 g 1.29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62.78 g 1.20 g 1.37 g	66.82 g 0.00 g 1.02 g	68.65 g 8.03 g 1.33 g	65.53 g 24.11 g 0.60 g	74.15 g 1.62 g 0.95 g
		1,7,9	1,7,9,15	1,3,9	1,3,7,9,(5)	1,3,7
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Pritaminos csirkemell csemege, Margarin, Félbarna kenyér [1], Kígyóuborka	Padlizsánkrém[7], Zsemle[1, (13)]	Körözött[7], Teljeskiőrlésű kenyér [1], Paprika	Sajtos párizsi[7], Margarin, Zsemle[1,(13)], Paradicsom	Szerelmes levél[1,7,(3,6,12)]
		Energia: 181.44 Kcal / 758.42 KJ	Energia: 190.38 Kcal / 795.79 KJ	Energia: 158.27 Kcal / 661.57 KJ	Energia: 215.93 Kcal / 902.59 KJ	Energia: 204.80 Kcal / 856.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.11 g 5.52 g 1.51 g	5.41 g 4.89 g 2.98 g	7.92 g 2.79 g 0.98 g	7.53 g 7.19 g 2.45 g	2.27 g 6.00 g 2.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.52 g 0.00 g 0.35 g	30.16 g 2.17 g 0.62 g	20.10 g 0.00 g 0.29 g	30.16 g 1.70 g 0.79 g	24.00 g 12.55 g 0.41 g
		1	1,7,(13)	1,7	1,7,(13)	1,7,(3),(6),(12)

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

