

Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Citromos tea, Kígyóuborka, Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű [1]	Meggyes tea, Házi húskrém[3,(7)], Jégcsap rettek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vaníliás tej[7], Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)	Almás tea, Eidámi sajt[7, (1)], Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 192.80 Kcal / 805.90 KJ	Energia: 218.78 Kcal / 914.50 KJ	Energia: 345.13 Kcal / 1,442.64 KJ	Energia: 354.20 Kcal / 1,480.56 KJ	Energia: 223.41 Kcal / 933.85 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
		7.86 g 5.64 g 3.03 g	14.04 g 4.88 g 1.18 g	9.88 g 16.10 g 5.21 g	10.79 g 3.14 g 1.70 g	10.07 g 9.10 g 4.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.33 g 7.00 g 1.00 g	29.41 g 8.00 g 0.51 g	29.08 g 5.00 g 1.06 g	70.13 g 17.98 g 0.19 g	25.14 g 7.00 g 0.94 g
		1,7	1,3,(7)	1,7,(6),(12)	1,7	1,7
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Zöldborsóleves[1,9], Tonhalas pelatti tésztával [1,4,(6)], Reszelt sajt [7, (1)]	Kertészleves[1,9], Burgonyafőzelék [1,7], Dínó falatok[1,3,6,7,9,11, (10)]	Magyaros karfiolleves[9], Csikós tokány [1,7], Párolt rizs	Málgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Zöldbabfőzelék [1,7], Sült virsli(1,6,7,10), Gyümölcs	Lencsegulyás[1,9,10, (12)], Darásmetélt[1], Barackíz(12)
		Energia: 367.98 Kcal / 1,538.16 KJ	Energia: 469.42 Kcal / 1,962.18 KJ	Energia: 672.09 Kcal / 2,809.34 KJ	Energia: 459.87 Kcal / 1,922.26 KJ	Energia: 669.46 Kcal / 2,798.34 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
		11.77 g 18.68 g 6.80 g	9.07 g 27.35 g 4.68 g	18.51 g 42.21 g 11.05 g	16.63 g 29.33 g 9.97 g	20.50 g 21.45 g 3.62 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.59 g 0.06 g 0.91 g	45.96 g 0.13 g 0.27 g	53.77 g 0.03 g 1.45 g	31.08 g 0.78 g 2.27 g	97.74 g 21.41 g 0.18 g
		1,4,7,9,(6)	1,3,6,7,9,11,(10)	1,7,9	1,7,9,(3),(6),(10)	1,9,10,(12)
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Kefír poharas [7], Zsemle [1]	Vajkrém metélőhagymás [7], Sárgarépa, Félbarna kenyér[1,(7)]	Kópé szelet(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Alma, Müzliszelet[1, (5,6,7,8,11,12)]
		Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ	Energia: 209.09 Kcal / 874.00 KJ	Energia: 201.98 Kcal / 844.28 KJ	Energia: 115.70 Kcal / 483.63 KJ	Energia: 84.45 Kcal / 353.00 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
		5.58 g 5.89 g 1.36 g	9.54 g 7.41 g 3.99 g	4.59 g 10.42 g 4.94 g	6.40 g 7.34 g 2.39 g	1.96 g 1.56 g 0.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.07 g 6.87 g 0.21 g	25.82 g 0.00 g 1.06 g	22.13 g 0.00 g 0.82 g	18.00 g 0.00 g 1.12 g	15.40 g 2.70 g 0.02 g
		1,7,(6),(12)	1,7	1,7	1,3,7,(6),(10)	1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tej[7], Ökörszem[1,3,7]	Szilvás tea, Vajkrém magyaros[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé[1,7], Sajtostangli [1,3,7]	Almás tea, Turista felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csipkebogyó tea, Marhapárizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 257.35 Kcal / 1,075.72 KJ	Energia: 212.50 Kcal / 888.25 KJ	Energia: 409.38 Kcal / 1,711.21 KJ	Energia: 199.67 Kcal / 834.62 KJ	Energia: 194.55 Kcal / 813.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.80 g 7.20 g 2.83 g	4.09 g 10.45 g 4.85 g	15.85 g 6.70 g 2.23 g	7.89 g 7.27 g 2.38 g	6.59 g 7.03 g 2.33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.70 g 7.00 g 0.56 g	25.17 g 7.00 g 0.36 g	71.09 g 7.12 g 1.17 g	25.52 g 7.00 g 1.14 g	26.03 g 6.99 g 1.75 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Sajtkrémleves[1,7,9], Pirított zsemlekocka[1], Tarhonyáshús[1], Káposztasaláta[15,(12)]	Lebbencsleves [1], Tökfőzelék[1,7], Pulyka pörkölt , Félbarna kenyér [1,(7)], Gyümölcs	Meggyleves[1,7], Sztroganoff csirkeragu [1,7,10,15,(12)], Párolt rizs	Magyaros zöldségleves [1,9], Paradicsom mártás [1,9], Húsgombóc[3], Főtt burgonya	Alföldi gulyásleves , Piskótarolád[1,3,7]
		Energia: 530.15 Kcal / 2,216.03 KJ	Energia: 506.02 Kcal / 2,115.16 KJ	Energia: 612.61 Kcal / 2,560.71 KJ	Energia: 562.34 Kcal / 2,350.58 KJ	Energia: 605.02 Kcal / 2,528.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.50 g 27.23 g 10.43 g	20.42 g 20.19 g 3.93 g	22.09 g 23.14 g 5.73 g	16.49 g 20.87 g 4.82 g	18.69 g 27.30 g 9.60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		46.25 g 0.00 g 1.66 g	59.42 g 0.05 g 0.90 g	77.39 g 13.43 g 0.63 g	75.95 g 16.59 g 0.20 g	69.98 g 30.31 g 0.26 g
		1,7,9,15,(12)	1,7	1,7,10,15,(12)	1,3,9	1,3,7
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Császárszemle [1,3,7,(8,11)]	Kenőmájas(1,6,7,10), Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Tejszelet [1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 146.69 Kcal / 613.16 KJ	Energia: 224.21 Kcal / 937.20 KJ	Energia: 98.32 Kcal / 410.98 KJ	Energia: 131.91 Kcal / 551.38 KJ	Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.75 g 3.50 g 0.94 g	10.52 g 12.17 g 2.54 g	3.54 g 1.46 g 0.09 g	3.07 g 8.02 g 3.34 g	8.76 g 1.44 g 0.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.82 g 0.00 g 0.59 g	18.16 g 0.00 g 0.58 g	17.58 g 0.00 g 0.54 g	11.70 g 11.46 g 0.13 g	34.24 g 22.80 g 0.52 g
		1,7,10,(6),(12)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7,(6),(10),(12)	1,3,7	1,7



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]
		Energia: 340.14 Kcal / 1,421.79 KJ	Energia: 173.64 Kcal / 725.82 KJ	Energia: 287.27 Kcal / 1,200.79 KJ	Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ	Energia: 325.68 Kcal / 1,361.34 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
		13.25 g 8.90 g 4.17 g	9.03 g 3.19 g 0.80 g	11.62 g 10.84 g 5.51 g	10.33 g 5.45 g 2.25 g	10.70 g 16.12 g 5.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.33 g 11.80 g 0.79 g	27.12 g 7.00 g 1.13 g	36.83 g 19.36 g 1.33 g	30.25 g 20.25 g 0.71 g	37.11 g 9.08 g 1.73 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret [1]	Zelleres burgonyakréMLEves [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Félbarna kenyér[1,(7)]	Zöldbableves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15]	Rizsleves, Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs	Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1]
		Energia: 487.54 Kcal / 2,037.92 KJ	Energia: 552.08 Kcal / 2,307.69 KJ	Energia: 392.55 Kcal / 1,640.86 KJ	Energia: 366.71 Kcal / 1,532.85 KJ	Energia: 481.44 Kcal / 2,012.42 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
		16.42 g 26.74 g 6.20 g	21.66 g 26.67 g 6.73 g	10.13 g 21.81 g 5.17 g	15.20 g 14.96 g 2.72 g	18.45 g 10.06 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.72 g 0.00 g 0.17 g	55.19 g 0.19 g 1.71 g	37.96 g 0.03 g 2.04 g	42.05 g 0.08 g 1.30 g	78.04 g 8.01 g 0.34 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]	Tk. ízes levél[1,3,7, (8,11)]	Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle[1]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 133.67 Kcal / 558.74 KJ	Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 KJ	Energia: 339.71 Kcal / 1,419.99 KJ	Energia: 146.58 Kcal / 612.70 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 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
		4.81 g 4.34 g 0.70 g	14.86 g 11.12 g 5.72 g	5.00 g 21.00 g 7.00 g	8.74 g 4.03 g 1.28 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.99 g 0.00 g 0.58 g	30.76 g 19.32 g 0.33 g	50.00 g 21.00 g 0.60 g	18.79 g 0.00 g 0.88 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,4,10,(6)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	1,7



Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Molnárka [1,3,7]	Barackos tea, Körözött [7,(1)], Félbarna kenyér[1, (7)]	Karamell [7], Kukoricapehely	Citromos tea, Lenmagos tojáskrém[3,10,(1,12)], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Napraforg z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 314.70 Kcal / 1,315.45 KJ	Energia: 189.82 Kcal / 793.45 KJ	Energia: 318.18 Kcal / 1,329.99 KJ	Energia: 191.99 Kcal / 802.52 KJ	Energia: 222.22 Kcal / 928.88 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
		10.85 g 6.80 g 10.13 g	8.15 g 4.58 g 2.11 g	10.65 g 3.30 g 1.67 g	7.70 g 5.48 g 1.12 g	7.17 g 8.44 g 2.22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.59 g 45.16 g 0.62 g	28.77 g 7.00 g 0.80 g	61.09 g 8.99 g 1.40 g	27.78 g 7.00 g 0.92 g	29.07 g 7.00 g 0.93 g
		1,3,7	1,7	7	1,3,10,(7),(12)	1,7
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Almaleves [1,7], Rántott csirkemáj[1,3], Burgonyapüré [7], Céklasaláta [15]	Zabgaluskaleves[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Csirkepörkölt, Gyümölcs	Magyaros gombaleves [1], Ananászos csirkeragu [1,7], Párolt rizs	Tarhonyaleves [1,3], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)]	Palócleves [1,7], Tejbedara [1,7], Kakaó szórat(1)
		Energia: 558.28 Kcal / 2,333.61 KJ	Energia: 432.98 Kcal / 1,809.86 KJ	Energia: 579.10 Kcal / 2,420.64 KJ	Energia: 596.21 Kcal / 2,492.16 KJ	Energia: 566.76 Kcal / 2,369.06 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
		23.34 g 15.51 g 4.63 g	26.28 g 19.31 g 2.87 g	24.76 g 21.39 g 3.01 g	27.26 g 23.52 g 5.14 g	17.71 g 21.70 g 6.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		75.76 g 16.93 g 1.55 g	37.68 g 0.06 g 0.44 g	70.89 g 5.35 g 0.19 g	67.97 g 0.00 g 0.54 g	74.41 g 11.01 g 0.25 g
		1,3,7,15	1,3	1,7	1,3,(7)	1,7
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]	Bécsi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]
		Energia: 116.74 Kcal / 487.97 KJ	Energia: 208.00 Kcal / 869.44 KJ	Energia: 127.29 Kcal / 532.07 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 KJ	Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 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
		3.71 g 3.22 g 0.67 g	7.53 g 7.52 g 2.02 g	4.39 g 3.17 g 0.89 g	7.61 g 5.62 g 3.03 g	8.00 g 29.00 g 9.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.30 g 0.00 g 1.12 g	26.86 g 2.02 g 1.19 g	20.35 g 0.00 g 0.56 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g	56.00 g 10.56 g 1.20 g
		1,3,7,(6)	1,3,7,11,(6)	1,(6),(7)	1,7	1,7,(3),(8),(11)

