

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Citromos tea, Mortadella felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Teljes kiőrlésű briós[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Snidlinges tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 269.12 Kcal / 1,124.92 KJ	Energia: 435.50 Kcal / 1,820.39 KJ	Energia: 232.77 Kcal / 972.98 KJ	Energia: 386.81 Kcal / 1,616.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.34 g 12.19 g 4.19 g	15.72 g 10.19 g 4.68 g	8.79 g 6.79 g 1.29 g	20.05 g 17.68 g 6.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.34 g 10.00 g 1.80 g	69.72 g 21.45 g 0.97 g	33.99 g 10.00 g 0.88 g	36.65 g 0.00 g 4.05 g
		1,(6),(7)	1,3,7	1,3,10,(12)	1,7,(6),(10)
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Meggyleves [1,7], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]	Zöldségkrémleves [1,3,7,9], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Burgonyapüré [7]	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Kókuszos tejberizs[7], Porcukor	Paradicsomleves[1,9], Rakott brokkoli[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 808.07 Kcal / 3,377.73 KJ	Energia: 753.77 Kcal / 3,150.76 KJ	Energia: 568.19 Kcal / 2,375.03 KJ	Energia: 622.59 Kcal / 2,602.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		32.63 g 37.24 g 14.87 g	42.32 g 30.88 g 7.60 g	26.40 g 14.84 g 8.31 g	25.44 g 30.34 g 8.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		83.79 g 16.96 g 2.22 g	74.87 g 0.00 g 3.38 g	81.59 g 20.02 g 1.38 g	60.91 g 10.52 g 0.84 g
		1,7,9	1,3,4,7,9,(2),(6),(10)	1,7	1,7,9
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Bagett[1,7]	Vajkrém magyaros[7], Rozsos stangli[1,3,7,11], Paradicsom	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Tejszelet [1,3,7], Alma
		Energia: 158.25 Kcal / 661.49 KJ	Energia: 526.96 Kcal / 2,202.69 KJ	Energia: 368.90 Kcal / 1,542.00 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5.18 g 2.66 g 0.45 g	10.00 g 26.86 g 11.91 g	11.16 g 11.78 g 2.72 g	3.23 g 8.18 g 3.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.42 g 12.36 g 0.74 g	61.30 g 2.02 g 1.31 g	54.14 g 13.74 g 0.42 g	14.50 g 11.46 g 0.13 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,11	1,7,(6),(12)	1,3,7



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Csipkebogyó tea , Trappista sajt[7,(1)], Sonkaszelet , Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]	Citromos tea, Naprafor z. fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almás tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Áfonya lekvár (1,6,8), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]
		Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ	Energia: 221.02 Kcal / 923.86 KJ	Energia: 277.97 Kcal / 1,161.91 KJ	Energia: 334.61 Kcal / 1,398.67 KJ	Energia: 260.60 Kcal / 1,089.31 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.56 g3.34 g1.56 g	9.36 g7.79 g3.86 g	9.74 g10.83 g3.14 g	11.46 g17.68 g6.43 g	12.99 g6.62 g2.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.67 g11.23 g0.54 g	28.30 g10.00 g1.33 g	35.16 g10.00 g1.17 g	36.54 g10.08 g1.75 g	38.47 g0.00 g1.33 g
		1,7	1,7	1,7	1,(7)	1,7,(6),(8)
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Karfiolkrémleves[1,7], Pásztor tarhonya[1,3, (6,7)], Napraforgómag, Céklasaláta [15]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Debreceni (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Lencseleves [9,10,(12)], Bukta 100gr[1,3,7], Gyümölcs	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3]	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás csirketokány[1,7], Tészta köret[1]
		Energia: 808.20 Kcal / 3,378.28 KJ	Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ	Energia: 562.26 Kcal / 2,350.25 KJ	Energia: 626.39 Kcal / 2,618.31 KJ	Energia: 581.33 Kcal / 2,429.96 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28.13 g36.38 g8.77 g	20.83 g36.16 g9.72 g	22.02 g10.92 g3.85 g	28.50 g22.68 g7.32 g	28.72 g26.21 g5.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		85.08 g9.76 g4.70 g	52.02 g14.31 g5.39 g	91.42 g37.91 g1.79 g	75.03 g1.29 g18.66 g	56.88 g0.00 g3.19 g
		1,3,7,15,(6)	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,7
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Körözött [7,(1)], Zöldpaprika, Magvas rúd [1,3,7,11]	Pudingos csiga[1,3,7, (6,8)]	Csicseriborsókrém[6], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]
		Energia: 182.94 Kcal / 764.69 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 198.46 Kcal / 829.56 KJ	Energia: 311.00 Kcal / 1,299.98 KJ	Energia: 105.92 Kcal / 442.75 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.95 g8.06 g2.03 g	11.27 g1.62 g0.60 g	9.77 g4.34 g1.23 g	6.00 g15.00 g0.00 g	4.05 g1.01 g0.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.68 g0.00 g0.72 g	42.22 g22.80 g0.67 g	29.31 g2.02 g1.51 g	57.00 g0.00 g0.00 g	20.28 g0.00 g0.78 g
		1,3,7	1,7	1,3,7,11	1,3,7,(6),(8)	1,3,6,7



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tej[7], Molnárka[1,3,7]	Áfonyás tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Bagett[1,7]	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiórlású kenyér[1]
		Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 KJ	Energia: 402.52 Kcal / 1,682.53 KJ	Energia: 375.56 Kcal / 1,569.84 KJ	Energia: 229.69 Kcal / 960.10 KJ	Energia: 179.82 Kcal / 751.65 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
		12.50 g 7.55 g 10.54 g	14.20 g 16.00 g 5.81 g	15.14 g 9.88 g 4.72 g	6.46 g 6.88 g 1.26 g	4.52 g 3.24 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.75 g 38.17 g 0.68 g	51.13 g 34.36 g 3.48 g	56.09 g 13.81 g 0.86 g	35.68 g 10.00 g 1.50 g	33.07 g 10.00 g 0.57 g
		1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék [1,7], Falafel, Gyümölcs	Gyömbéres jércелеves[9], Tészta köret[1], Reszelt sajt[7,(1)], Tejföl 12 % [7, (1)]	Pírtott zsemlekocka[1], Pusztapörkölt, Gombakrémleves [1,7], Káposztasaláta[15,(12)]	Zöldségleves szárnyas májjal [1,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Fűszeres pecsenye[1, (3,6,7,10,11)]	Szilvaleves [1,7], Jóasszony ragu(1), Párolt bulgur[1]
		Energia: 2,507.44 Kcal / 10,481.10 KJ	Energia: 580.60 Kcal / 2,426.91 KJ	Energia: 597.20 Kcal / 2,496.30 KJ	Energia: 700.35 Kcal / 2,927.46 KJ	Energia: 812.11 Kcal / 3,394.62 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
		76.03 g 138.52 g 14.62 g	36.36 g 25.38 g 13.58 g	24.56 g 33.60 g 9.64 g	29.73 g 48.36 g 12.57 g	29.07 g 38.25 g 10.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		218.14 g 36.49 g 16.57 g	50.96 g 0.04 g 2.88 g	47.78 g 0.00 g 3.54 g	35.71 g 0.09 g 5.09 g	90.23 g 15.03 g 3.54 g
		1,7	1,7,9	1,7,15,(12)	1,7,9,(3),(6),(10),(11)	1,7
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Sárgarépa, Teljes kiórlású kenyér[1]	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiórlású [1,3,7]	Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiórlású stangli[1]	Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]	Mákos patkó[1,3,7]
		Energia: 204.52 Kcal / 854.89 KJ	Energia: 174.94 Kcal / 731.25 KJ	Energia: 335.75 Kcal / 1,403.44 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ	Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 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
		9.63 g 7.55 g 1.39 g	7.05 g 8.26 g 2.73 g	14.83 g 10.00 g 2.98 g	8.56 g 7.64 g 3.91 g	6.27 g 16.10 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.42 g 0.00 g 1.53 g	18.10 g 0.00 g 1.25 g	44.34 g 0.32 g 1.94 g	20.64 g 0.00 g 0.89 g	36.04 g 0.00 g 0.00 g
		1,3,10,(12)	1,3,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)															
		Citromos tea, Kockasajt [7,(1)], Alma, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Meggyes tea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Karamell[7], Kukoricapehely			Erdei gyümölcstea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej[7], Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]		
		Energia: 204.85 Kcal / 856.27 KJ			Energia: 268.07 Kcal / 1,120.53 KJ			Energia: 531.44 Kcal / 2,221.42 KJ			Energia: 287.88 Kcal / 1,203.34 KJ			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.63 g	5.93 g	3.04 g	5.22 g	12.61 g	5.84 g	16.20 g	4.35 g	2.13 g	12.63 g	10.86 g	5.94 g	15.62 g	12.47 g	4.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.77 g	10.00 g	1.04 g	33.02 g	10.00 g	0.44 g	106.24 g	9.99 g	2.61 g	34.71 g	10.00 g	1.61 g	31.75 g	0.00 g	1.59 g
1,3,7			1,7			7			1,7			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)															
		Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Zöldborsóleves [1,9]			Kertészleves[1,9], Sült csirkecomb , Párolt rizs , Colsew saláta[3,7,10,(1)]			Zabgaluskaleves[1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Majorannás húsgolyó [1,3], Gyümölcs			Jókai bableves [9,(1)], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor			Rántott leves[1], Görög rakott burgonya[1,7], Levesgyöngy[1,3,7]		
		Energia: 586.99 Kcal / 2,453.62 KJ			Energia: 1,132.47 Kcal / 4,733.72 KJ			Energia: 650.82 Kcal / 2,720.43 KJ			Energia: 926.65 Kcal / 3,873.40 KJ			Energia: 762.55 Kcal / 3,187.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.62 g	24.00 g	8.59 g	55.16 g	55.59 g	11.31 g	30.95 g	28.24 g	6.96 g	23.08 g	32.36 g	7.23 g	33.86 g	47.45 g	17.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.55 g	0.18 g	2.89 g	102.15 g	15.02 g	6.65 g	66.77 g	9.03 g	4.11 g	127.19 g	15.03 g	3.48 g	49.21 g	0.06 g	2.31 g
1,7,9			1,3,7,9,10			1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)			1,3,7				
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)															
		Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]			Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiörlésű [1,3,7]			Tej poharas 0,2l[7], Kifli, vizes[1]			Tejszelet [1,3,7], Alma		
		Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ			Energia: 182.94 Kcal / 764.69 KJ			Energia: 153.58 Kcal / 641.96 KJ			Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	29.00 g	9.00 g	1.54 g	8.19 g	2.24 g	8.95 g	8.06 g	2.03 g	8.56 g	3.44 g	1.63 g	3.23 g	8.18 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.00 g	10.56 g	1.20 g	8.43 g	0.00 g	0.50 g	18.68 g	0.00 g	0.72 g	22.04 g	0.00 g	0.56 g	14.50 g	11.46 g	0.13 g
1,7,(3),(8),(11)			1,7,(6),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7				



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Tejeskávé[1,7], Croissant [1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea , Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Paradicsomos babkrém, Félbarna kenyér[1,(7)]	Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Kakaó [7,(1)], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 528.11 Kcal / 2,207.50 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 160.02 Kcal / 668.88 KJ	Energia: 217.56 Kcal / 909.40 KJ	Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.73 g 25.10 g 7.94 g	7.87 g 7.30 g 2.52 g	4.61 g 0.47 g 0.14 g	11.13 g 3.27 g 1.02 g	19.56 g 13.30 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.13 g 25.89 g 0.96 g	35.60 g 10.00 g 1.56 g	33.98 g 10.02 g 1.31 g	35.79 g 10.00 g 1.69 g	43.10 g 9.99 g 1.43 g
		1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Édesburgonya krémleves [7,(1)], Tavaszi rizseshús, Bacon szalonna pirítva(1), Céklasaláta [15]	Húsgombóclevés [6,9, (1)], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótakocka 7-10[1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)]	Burgonya gombóclevés [1,9], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 % [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Reszelt sajt [7,(1)], Carbonara spagetti[1,7], Gyümölcs
		Energia: 835.80 Kcal / 3,493.64 KJ	Energia: 699.53 Kcal / 2,924.04 KJ	Energia: 352.67 Kcal / 1,474.16 KJ	Energia: 520.19 Kcal / 2,174.39 KJ	Energia: 932.34 Kcal / 3,897.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.10 g 37.68 g 11.00 g	34.51 g 38.28 g 9.66 g	13.21 g 7.23 g 2.12 g	17.75 g 38.16 g 12.91 g	40.74 g 42.26 g 18.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95.08 g 9.76 g 3.41 g	53.07 g 0.03 g 3.28 g	57.98 g 21.35 g 1.20 g	25.85 g 2.05 g 2.59 g	93.42 g 14.99 g 3.96 g
		7,15,(1)	1,6,9	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,7,9,(12)	1,7
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Kolbászkrém(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Reszelt sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kakukkfűves mustáros csirkecomb[10,(12)], Lilahagyma, Rozsos stangli[1,3,7,11]	Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]
		Energia: 241.14 Kcal / 1,007.97 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 228.43 Kcal / 954.84 KJ	Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ	Energia: 227.99 Kcal / 953.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.48 g 14.04 g 4.65 g	7.07 g 3.52 g 1.62 g	11.86 g 11.69 g 6.15 g	29.75 g 14.97 g 2.35 g	3.08 g 13.10 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.15 g 0.00 g 1.98 g	30.65 g 11.23 g 0.69 g	18.92 g 0.00 g 1.31 g	62.67 g 2.02 g 1.67 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,11,(12)	1,7,(6),(12)



Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Citromos tea , Mortadella felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Teljes kiőrlésű briós[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Snidlinges tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 269.12 Kcal / 1,124.92 KJ	Energia: 439.51 Kcal / 1,837.15 KJ	Energia: 232.77 Kcal / 972.98 KJ	Energia: 386.81 Kcal / 1,616.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.34 g12.19 g4.19 g	15.72 g10.19 g4.68 g	8.79 g6.79 g1.29 g	20.05 g17.68 g6.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.34 g10.00 g1.80 g	70.72 g22.45 g0.97 g	33.99 g10.00 g0.88 g	36.65 g0.00 g4.05 g
		1,(6),(7)	1,3,7	1,3,10,(12)	1,7,(6),(10)
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Meggyleves [1,7], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt[7,(1)]	Zöldségkrémleves [1,3,7,9], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Burgonyapüré [7]	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Kókuszos tejberizs[7], Porcukor	Paradicsomleves [1,9], Rakott brokkoli[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 839.53 Kcal / 3,509.24 KJ	Energia: 761.76 Kcal / 3,184.16 KJ	Energia: 568.19 Kcal / 2,375.03 KJ	Energia: 622.59 Kcal / 2,602.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		34.90 g39.53 g16.31 g	42.56 g31.20 g7.64 g	26.40 g14.84 g8.31 g	25.44 g30.34 g8.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		84.26 g16.97 g2.41 g	75.87 g0.00 g4.41 g	81.59 g20.02 g1.38 g	60.91 g10.52 g0.84 g
		1,7,9	1,3,4,7,9,(2),(6),(10)	1,7	1,7,9
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Bagett[1,7]	Vajkrém magyaros[7], Rozsos stangli[1,3,7,11], Paradicsom	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Tejszelet [1,3,7], Alma
		Energia: 158.25 Kcal / 661.49 KJ	Energia: 526.96 Kcal / 2,202.69 KJ	Energia: 368.90 Kcal / 1,542.00 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		5.18 g2.66 g0.45 g	10.00 g26.86 g11.91 g	11.16 g11.78 g2.72 g	3.23 g8.18 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.42 g12.36 g0.74 g	61.30 g2.02 g1.31 g	54.14 g13.74 g0.42 g	14.50 g11.46 g0.13 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,11	1,7,(6),(12)	1,3,7



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Sonkaszelet , Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]	Citromos tea , Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almás tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Áfonya lekvár (1,6,8), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]
		Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ	Energia: 221.02 Kcal / 923.86 KJ	Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ	Energia: 334.61 Kcal / 1,398.67 KJ	Energia: 260.60 Kcal / 1,089.31 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
		4.56 g 3.34 g 1.56 g	9.36 g 7.79 g 3.86 g	9.72 g 10.83 g 3.14 g	11.46 g 17.68 g 6.43 g	12.99 g 6.62 g 2.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.67 g 11.23 g 0.54 g	28.30 g 10.00 g 1.33 g	35.11 g 10.00 g 1.17 g	36.54 g 10.08 g 1.75 g	38.47 g 0.00 g 1.33 g
		1,7	1,7	1,7	1,(7)	1,7,(6),(8)
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiolkrémleves[1,7], Pásztor tarhonya[1,3, (6,7)], Napraforgómag, Céklasaláta [15]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Debreceni (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Lencseleves [9,10,(12)], Bukta 100gr[1,3,7], Gyümölcs	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3]	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás csirketokány[1,7], Tészta köret[1]
		Energia: 808.20 Kcal / 3,378.28 KJ	Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ	Energia: 562.71 Kcal / 2,352.13 KJ	Energia: 629.14 Kcal / 2,629.81 KJ	Energia: 587.10 Kcal / 2,454.08 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
		28.13 g 36.38 g 8.77 g	20.83 g 36.16 g 9.72 g	22.03 g 10.95 g 3.85 g	28.72 g 22.70 g 7.33 g	28.68 g 26.97 g 5.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85.08 g 9.76 g 4.70 g	52.02 g 14.31 g 5.39 g	91.45 g 37.91 g 1.79 g	75.45 g 1.29 g 18.67 g	56.66 g 0.00 g 3.19 g
		1,3,7,15,(6)	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,7
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Körözött [7,(1)], Zöldpaprika, Magvas rúd [1,3,7,11]	Pudingos csiga[1,3,7, (6,8)]	Csicseriborsókrém[6], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]
		Energia: 182.94 Kcal / 764.69 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 225.98 Kcal / 944.60 KJ	Energia: 311.00 Kcal / 1,299.98 KJ	Energia: 105.92 Kcal / 442.75 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
		8.95 g 8.06 g 2.03 g	11.27 g 1.62 g 0.60 g	10.41 g 7.11 g 2.51 g	6.00 g 15.00 g 0.00 g	4.05 g 1.01 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.68 g 0.00 g 0.72 g	42.22 g 22.80 g 0.67 g	29.30 g 2.02 g 1.50 g	57.00 g 0.00 g 0.00 g	20.28 g 0.00 g 0.78 g
		1,3,7	1,7	1,3,7,11	1,3,7,(6),(8)	1,3,6,7



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tej [7], Molnárka[1,3,7]	Áfonyás tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Bagett[1,7]	Kakaó [7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea , Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 KJ	Energia: 402.52 Kcal / 1,682.53 KJ	Energia: 375.56 Kcal / 1,569.84 KJ	Energia: 229.73 Kcal / 960.27 KJ	Energia: 179.82 Kcal / 751.65 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
		12.50 g 7.55 g 10.54 g	14.20 g 16.00 g 5.81 g	15.14 g 9.88 g 4.72 g	6.46 g 6.88 g 1.26 g	4.52 g 3.24 g 1.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		45.75 g 38.17 g 0.68 g	51.13 g 34.36 g 3.48 g	56.09 g 13.81 g 0.86 g	35.69 g 10.00 g 1.53 g	33.07 g 10.00 g 0.57 g
		1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék [1,7], Falafel, Gyümölcs	Gyömbéres jércelleves[9], Tészta köret[1], Reszelt sajt[7,(1)], Tejföl 12 % [7, (1)]	Pirított zsemlekocka[1], Pusztapörkölt, Gombakrémleves [1,7], Káposztasaláta[15,(12)]	Zöldségleves szárnyas májjal[1,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Fűszeres pecsenye[1, (3,6,7,10,11)]	Szilvaleves [1,7], Jóasszony ragu(1), Párolt bulgur[1]
		Energia: 2,523.49 Kcal / 10,548.19 KJ	Energia: 580.60 Kcal / 2,426.91 KJ	Energia: 603.45 Kcal / 2,522.42 KJ	Energia: 700.35 Kcal / 2,927.46 KJ	Energia: 811.42 Kcal / 3,391.74 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
		76.00 g 140.38 g 14.83 g	36.36 g 25.38 g 13.58 g	24.77 g 33.65 g 9.64 g	29.73 g 48.36 g 12.57 g	28.46 g 39.11 g 10.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		218.00 g 36.49 g 16.57 g	50.96 g 0.04 g 2.88 g	49.01 g 0.00 g 3.45 g	35.71 g 0.09 g 5.09 g	88.43 g 17.02 g 3.54 g
		1,7	1,7,9	1,7,15,(12)	1,7,9,(3),(6),(10),(11)	1,7
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]	Mákos patkó[1,3,7]
		Energia: 204.52 Kcal / 854.89 KJ	Energia: 174.94 Kcal / 731.25 KJ	Energia: 335.75 Kcal / 1,403.44 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ	Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 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
		9.63 g 7.55 g 1.39 g	7.05 g 8.26 g 2.73 g	14.83 g 10.00 g 2.98 g	8.56 g 7.64 g 3.91 g	6.27 g 16.10 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.42 g 0.00 g 1.53 g	18.10 g 0.00 g 1.25 g	44.34 g 0.32 g 1.94 g	20.64 g 0.00 g 0.89 g	36.04 g 0.00 g 0.00 g
		1,3,10,(12)	1,3,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermek (11-14 év)															
		Citromos tea , Kockasajt [7,(1)], Alma, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Meggyes tea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Karamell[7], Kukoricapehely			Erdei gyümölcstea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]		
		Energia: 204.85 Kcal / 856.27 KJ			Energia: 268.07 Kcal / 1,120.53 KJ			Energia: 535.45 Kcal / 2,238.18 KJ			Energia: 287.88 Kcal / 1,203.34 KJ			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.63 g	5.93 g	3.04 g	5.22 g	12.61 g	5.84 g	16.20 g	4.35 g	2.13 g	12.63 g	10.86 g	5.94 g	15.62 g	12.47 g	4.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.77 g	10.00 g	1.04 g	33.02 g	10.00 g	0.44 g	107.24 g	10.99 g	2.61 g	34.71 g	10.00 g	1.61 g	31.75 g	0.00 g	1.59 g
1,3,7			1,7			7			1,7			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermek (11-14 év)															
		Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt[7,(1)], Zöldborsóleves [1,9]			Kertészleves[1,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs , Colsew saláta[3,7,10,(1)]			Zabgaluskaleves[1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Majorannás húsgolyó [1,3], Gyümölcs			Jókai bableves [9,(1)], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor			Rántott leves [1], Görög rakott burgonya[1,7], Levesgyöngy[1,3,7]		
		Energia: 618.97 Kcal / 2,587.29 KJ			Energia: 1,146.82 Kcal / 4,793.71 KJ			Energia: 650.82 Kcal / 2,720.43 KJ			Energia: 926.70 Kcal / 3,873.61 KJ			Energia: 777.21 Kcal / 3,248.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.93 g	26.26 g	10.02 g	55.17 g	57.15 g	11.49 g	30.95 g	28.24 g	6.96 g	23.09 g	32.36 g	7.23 g	33.89 g	49.01 g	17.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.13 g	0.18 g	3.09 g	102.19 g	15.02 g	6.66 g	66.77 g	9.03 g	4.60 g	127.19 g	15.03 g	3.48 g	49.32 g	0.06 g	2.31 g
1,7,9			1,3,7,9,10			1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)			1,3,7				
Uzsonna	(00483) Gyermek (11-14 év)															
		Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]			Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiörlésű [1,3,7]			Tej poharas 0,2l[7], Kifli, vizes[1]			Tejszelet [1,3,7], Alma		
		Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ			Energia: 182.94 Kcal / 764.69 KJ			Energia: 153.58 Kcal / 641.96 KJ			Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.00 g	29.00 g	9.00 g	1.54 g	8.19 g	2.24 g	8.95 g	8.06 g	2.03 g	8.56 g	3.44 g	1.63 g	3.23 g	8.18 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.00 g	10.56 g	1.20 g	8.43 g	0.00 g	0.50 g	18.68 g	0.00 g	0.72 g	22.04 g	0.00 g	0.56 g	14.50 g	11.46 g	0.13 g
1,7,(3),(8),(11)			1,7,(6),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7				



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé[1,7], Croissant [1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Paradicsomos babkrém, Félbarna kenyér[1,(7)]	Citromos tea , Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Kakaó [7,(1)], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 528.11 Kcal / 2,207.50 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 160.02 Kcal / 668.88 KJ	Energia: 217.56 Kcal / 909.40 KJ	Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.73 g 25.10 g 7.94 g	7.87 g 7.30 g 2.52 g	4.61 g 0.47 g 0.14 g	11.13 g 3.27 g 1.02 g	19.56 g 13.30 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.13 g 25.89 g 0.96 g	35.60 g 10.00 g 1.56 g	33.98 g 10.02 g 1.31 g	35.79 g 10.00 g 1.69 g	43.10 g 9.99 g 1.43 g
		1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Édesburgonya krémleves [7,(1)], Tavaszi rizseshús, Bacon szalonna pirítva(1), Céklasaláta [15]	Húsgombóclevés [6,9, (1)], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótakocka 11-14 [1,3,7], Csokoládé puding [7,(1,6,8,12)]	Burgonya gombóclevés [1,9], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 % [7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Reszelt sajt[7,(1)], Carbonara spagetti[1,7], Gyümölcs
		Energia: 835.80 Kcal / 3,493.64 KJ	Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 KJ	Energia: 352.67 Kcal / 1,474.16 KJ	Energia: 571.57 Kcal / 2,389.16 KJ	Energia: 962.09 Kcal / 4,021.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.10 g 37.68 g 11.00 g	34.74 g 38.30 g 9.66 g	13.21 g 7.23 g 2.12 g	18.40 g 40.82 g 13.61 g	42.96 g 44.51 g 19.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95.08 g 9.76 g 3.41 g	53.34 g 0.03 g 4.28 g	57.98 g 21.35 g 1.20 g	32.00 g 5.06 g 2.70 g	93.55 g 14.99 g 4.15 g
		7,15,(1)	1,6,9	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,7,9,(12)	1,7
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kolbászkrém(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Reszelt sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kakukkfűves mustáros csirkecomb[10,(12)], Lilahagyma, Rozsos stangli[1,3,7,11]	Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]
		Energia: 241.14 Kcal / 1,007.97 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 228.43 Kcal / 954.84 KJ	Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ	Energia: 227.99 Kcal / 953.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.48 g 14.04 g 4.65 g	7.07 g 3.52 g 1.62 g	11.86 g 11.69 g 6.15 g	29.75 g 14.97 g 2.35 g	3.08 g 13.10 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.15 g 0.00 g 1.98 g	30.65 g 11.23 g 0.69 g	18.92 g 0.00 g 1.31 g	62.67 g 2.02 g 1.67 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,11,(12)	1,7,(6),(12)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

