



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00281) Gyermek (4-6) óvodás Alma	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Rántott párizsi[1,3, (6,7,9,10,11)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Bakonyi tokány[1,7], Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 707.68 Kcal / 2,958.10 KJ			Energia: 758.85 Kcal / 3,171.99 KJ			Energia: 613.83 Kcal / 2,565.81 KJ			Energia: 471.35 Kcal / 1,970.24 KJ			Energia: 568.71 Kcal / 2,377.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.69 g	30.57 g	9.61 g	21.27 g	31.04 g	5.84 g	27.58 g	25.59 g	5.24 g	34.47 g	30.39 g	1.78 g	23.71 g	18.92 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.55 g	5.08 g	2.79 g	97.95 g	1.29 g	3.16 g	77.81 g	2.81 g	2.30 g	60.11 g	0.00 g	1.54 g	82.25 g	10.68 g	2.09 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7			1			1,7				
(00282) Gyermek (7-14) Iskola Alma "A"	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Rántott párizsi[1,3, (6,7,9,10,11)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 748.03 Kcal / 3,126.77 KJ			Energia: 777.34 Kcal / 3,249.28 KJ			Energia: 688.13 Kcal / 2,876.38 KJ			Energia: 490.98 Kcal / 2,052.30 KJ			Energia: 614.46 Kcal / 2,568.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.18 g	28.98 g	10.00 g	21.55 g	32.17 g	5.92 g	27.33 g	20.77 g	3.81 g	36.17 g	31.23 g	2.50 g	25.04 g	22.04 g	3.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91.07 g	5.95 g	2.91 g	99.70 g	1.29 g	3.16 g	94.12 g	9.94 g	3.03 g	61.85 g	0.00 g	2.45 g	85.21 g	10.82 g	2.10 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3			1			1,7				
(00283) Gyermek (7-14) Iskola Alma "B"	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Sertéspörkölt, Galuska köret			Zöldségleves[1,3,9], Rakott savanyúkáposzta[7,(12)]			Zöldborsóleves[1,3], Bakonyi tokány[1,7], Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Pusztapörkölt(6,10), Csemege uborka[10]			Vaníliás körteleves*[1,7], Sertésrizottó, Sajt szórat[7]		
		Energia: 632.83 Kcal / 2,645.23 KJ			Energia: 388.56 Kcal / 1,624.18 KJ			Energia: 675.13 Kcal / 2,822.04 KJ			Energia: 424.72 Kcal / 1,775.33 KJ			Energia: 511.57 Kcal / 2,138.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.90 g	25.48 g	6.45 g	15.81 g	27.07 g	7.85 g	29.65 g	28.28 g	5.78 g	20.63 g	30.37 g	5.16 g	22.84 g	15.50 g	3.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.04 g	2.45 g	2.59 g	30.12 g	0.33 g	3.61 g	85.97 g	2.81 g	2.48 g	55.25 g	0.00 g	3.90 g	78.00 g	0.01 g	1.16 g		
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7			1			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	Ebéd	1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7			1,10,(6)			1,7		
(00284) Gyermek (7-14) Iskola Alma "C"	Ebéd															
		Zellerkrémleves [1,3,7,9], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Rántott karajszelet[1,3], Rizi-bizi			Zöldborsóleves[1,3], Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Rántott sajt[1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Vaníliás körteleves*[1,7], Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya		
		Energia: 714.72 Kcal / 2,987.53 KJ			Energia: 860.37 Kcal / 3,596.35 KJ			Energia: 690.75 Kcal / 2,887.34 KJ			Energia: 953.26 Kcal / 3,984.63 KJ			Energia: 801.58 Kcal / 3,350.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.82 g	26.40 g	9.14 g	30.01 g	44.93 g	6.65 g	26.29 g	21.40 g	6.37 g	29.85 g	54.57 g	15.44 g	27.80 g	44.75 g	6.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.27 g	3.46 g	3.59 g	81.88 g	0.35 g	3.04 g	97.27 g	3.82 g	3.56 g	121.40 g	8.17 g	5.15 g	79.93 g	0.02 g	1.31 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7			1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7				
(00285) Iskola Alma saláta shakerben	Ebéd	Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*			Friss saláta*		
		Energia: 59.08 Kcal / 246.95 KJ			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 KJ			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 KJ			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 KJ			Energia: 59.08 Kcal / 246.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g	2.86 g	0.36 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g	10.76 g	0.00 g	0.16 g

Jó étvágyat kívánunk!