

Gyermek- és közétkeztetés

HEPM Plus kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00067) Gyermek (7-10 éves) alsós	Tízórai	Tejeskávéf[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 163.89 Kcal / 685.06 KJ			Energia: 223.53 Kcal / 934.36 KJ			Energia: 221.28 Kcal / 924.95 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.40 g	6.35 g	3.03 g	8.92 g	4.33 g	2.00 g	9.51 g	4.79 g	1.23 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	6.61 g	5.73 g	1.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	49.41 g 20.68 g 0.83 g			35.96 g 9.23 g 0.72 g			35.27 g 9.72 g 1.43 g			33.85 g 19.08 g 0.46 g			33.39 g 9.11 g 0.88 g			
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, 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: 709.52 Kcal / 2,965.79 KJ			Energia: 5,245.73 Kcal / 21,927.15 KJ			Energia: 666.80 Kcal / 2,787.22 KJ			Energia: 651.57 Kcal / 2,723.56 KJ			Energia: 585.00 Kcal / 2,445.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.91 g	30.87 g	10.24 g	370.49 g	369.62 g	2.49 g	29.66 g	23.25 g	3.90 g	33.93 g	30.14 g	3.45 g	23.68 g	20.76 g	5.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
80.14 g 11.38 g 3.04 g			72.59 g 0.74 g 9.92 g			87.90 g 13.89 g 2.48 g			60.20 g 12.78 g 3.64 g			82.17 g 23.61 g 2.36 g				
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1			1,7				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt [7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 215.65 Kcal / 901.42 KJ			Energia: 206.13 Kcal / 861.62 KJ			Energia: 222.04 Kcal / 928.13 KJ			Energia: 318.29 Kcal / 1,330.45 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5.76 g	5.47 g	3.19 g	6.55 g	2.85 g	1.60 g	8.85 g	5.09 g	1.49 g	8.33 g	15.61 g	5.19 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.73 g 9.61 g 0.91 g			40.54 g 9.88 g 0.41 g			34.19 g 9.22 g 1.45 g			35.22 g 9.53 g 0.88 g			33.92 g 0.00 g 0.85 g				
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00068) Gyermek (11-14 éves) felsős	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 163.89 Kcal / 685.06 KJ			Energia: 356.83 Kcal / 1,491.55 KJ			Energia: 353.96 Kcal / 1,479.55 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 345.07 Kcal / 1,442.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.40 g	6.35 g	3.03 g	13.56 g	5.35 g	2.31 g	14.18 g	5.81 g	1.46 g	10.21 g	5.96 g	3.29 g	10.96 g	6.53 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.41 g	20.68 g	0.83 g	61.13 g	10.24 g	1.42 g	61.59 g	10.90 g	2.46 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	58.39 g	10.11 g	1.58 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, 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: 794.67 Kcal / 3,321.72 KJ			Energia: 5,266.35 Kcal / 22,013.34 KJ			Energia: 723.82 Kcal / 3,025.57 KJ			Energia: 693.28 Kcal / 2,897.91 KJ			Energia: 621.82 Kcal / 2,599.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.60 g	33.24 g	10.95 g	370.84 g	370.82 g	2.71 g	31.51 g	25.51 g	4.23 g	35.98 g	31.96 g	3.68 g	25.12 g	22.26 g	5.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.94 g	12.44 g	3.22 g	74.66 g	0.77 g	10.16 g	95.39 g	15.10 g	2.76 g	64.36 g	13.54 g	3.84 g	86.97 g	24.78 g	2.39 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1			1,7				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt [7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 345.15 Kcal / 1,442.73 KJ			Energia: 242.57 Kcal / 1,013.94 KJ			Energia: 355.90 Kcal / 1,487.66 KJ			Energia: 457.28 Kcal / 1,911.43 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.11 g	6.27 g	3.39 g	8.14 g	5.30 g	3.19 g	13.80 g	6.07 g	1.75 g	12.92 g	17.34 g	5.70 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.73 g	10.61 g	1.61 g	42.75 g	11.73 g	0.76 g	59.27 g	10.24 g	2.23 g	60.30 g	10.57 g	1.60 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00103) Diab 20-40-15 gCH	Tízórai	Tejeskávés mandulatejjel édesítővel[1,15], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea édesítővel [15], Kőrözött[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea édesítővel [15], Tonhalkrém[3,4,7,10, (6)], Kukoricás kenyér[1, (13)]			Kakaó édesítővel[7,15], Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea édesítővel [15], Főtt tojás[3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 56.53 Kcal / 236.30 KJ			Energia: 179.85 Kcal / 751.77 KJ			Energia: 177.82 Kcal / 743.29 KJ			Energia: 216.37 Kcal / 904.43 KJ			Energia: 179.51 Kcal / 750.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.45 g	5.38 g	1.17 g	8.34 g	3.89 g	1.78 g	8.85 g	4.29 g	1.09 g	11.09 g	6.40 g	3.58 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	14.51 g	0.08 g	0.68 g	26.62 g	0.21 g	0.71 g	26.17 g	0.65 g	1.38 g	27.07 g	11.68 g	0.46 g	24.39 g	0.11 g	0.88 g	
	1,7,15			1,7,15			1,3,4,7,10,15,(6),(13)			7,15			1,3,15			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék édesítőszerrel[1,9,15], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Zöldségleves[1,3,9], Céklasaláta, csemege szeletelt, Tarhonyás hús* [1]		
		Energia: 490.63 Kcal / 2,050.83 KJ			Energia: 442.11 Kcal / 1,848.02 KJ			Energia: 454.01 Kcal / 1,897.76 KJ			Energia: 508.56 Kcal / 2,125.78 KJ			Energia: 289.56 Kcal / 1,210.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.48 g	26.17 g	9.55 g	26.80 g	19.88 g	4.00 g	22.39 g	18.81 g	3.32 g	31.42 g	22.87 g	2.67 g	12.47 g	8.52 g	1.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.65 g	3.23 g	2.50 g	38.20 g	0.56 g	2.52 g	49.56 g	12.25 g	2.00 g	43.32 g	0.03 g	3.20 g	39.54 g	9.83 g	2.51 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3			1,9,15			1,3,9				
Uzsonna	Gyümölcsstea édesítővel [15], Vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea édesítővel [15], Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea édesítővel [15], Gépsonka[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea édesítővel [15], Házi húspástétom* [3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 116.84 Kcal / 488.39 KJ			Energia: 101.77 Kcal / 425.40 KJ			Energia: 117.77 Kcal / 492.28 KJ			Energia: 200.52 Kcal / 838.17 KJ			Energia: 107.25 Kcal / 448.31 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	3.58 g	5.07 g	3.09 g	4.19 g	2.68 g	1.60 g	5.92 g	4.47 g	1.32 g	5.67 g	13.36 g	4.47 g	2.28 g	2.02 g	0.95 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
13.73 g	0.61 g	0.56 g	17.29 g	0.88 g	0.41 g	13.09 g	0.20 g	0.99 g	14.08 g	0.47 g	0.51 g	18.92 g	0.00 g	0.43 g		
1,7,15			7,15			1,6,15			1,3,10,15			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00153) Tej-, tojásmentes diéta	Tízórai	Tejeskávé rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém			Tonhalkrém tejfehérje és tojásmentesen[4,(6)], Gyümölcsstea, Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó rizstejjel, Allergénmentes kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ			Energia: 207.73 Kcal / 868.31 KJ			Energia: 189.37 Kcal / 791.57 KJ			Energia: 221.00 Kcal / 923.78 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.93 g	5.03 g	1.19 g	4.74 g	6.36 g	0.20 g	6.94 g	3.62 g	0.84 g	4.49 g	4.90 g	1.73 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37.34 g 6.38 g 1.20 g			31.93 g 7.02 g 0.84 g			32.56 g 7.27 g 1.33 g			38.02 g 13.33 g 0.40 g			31.33 g 7.10 g 0.88 g			
	1			1			1,4,(6),(13)			1,3			1,3			
	Ebéd	Bolognai mártás, Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Spagetti köret[1], Violife sajt szórat tej.			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfehérjementes[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]			Zöldborsóleves gluténmentesen, Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves tejfehérjementes[1], Céklasaláta, csemege szeletelt, Bácskai rizseshús		
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ			Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ			Energia: 653.78 Kcal / 2,732.80 KJ			Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 664.36 Kcal / 2,777.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	29.11 g	23.16 g	3.87 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g	25.60 g	16.92 g	3.56 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
78.90 g 4.01 g 5.66 g			81.44 g 0.68 g 3.64 g			85.48 g 13.76 g 2.48 g			57.70 g 11.03 g 3.59 g			107.14 g 21.65 g 2.36 g				
1,9			1,3,9			1			1,9			1				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt			Gyümölcsstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.60 g	5.67 g	4.60 g	5.37 g	6.73 g	5.85 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.71 g	6.21 g	2.03 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.75 g 7.02 g 0.90 g			45.85 g 7.56 g 1.60 g			32.03 g 7.19 g 1.34 g			32.56 g 7.05 g 0.78 g			33.92 g 0.00 g 0.85 g				
1			1			1,6			1			1				

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
(00451) Tejfehérjemen tes	Tízórai	Tejescsok rizstejjel[1], Margarin, Zsemle[1]		Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Magyaros margarinkrém		Gyümölcsstea, Tonhalkrém tejfehérjementesen [3,4,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]		Kakaó rizsital, Allergénmentes kalács		Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			
		Energia: 221.97 Kcal / 927.83 KJ		Energia: 207.73 Kcal / 868.31 KJ		Energia: 203.99 Kcal / 852.68 KJ		Energia: 244.92 Kcal / 1,023.77 KJ		Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.93 g	5.03 g	1.19 g	4.74 g	6.36 g	0.20 g	10.38 g	3.40 g	0.35 g	4.49 g	5.40 g	1.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37.34 g	6.38 g	1.20 g	31.93 g	7.02 g	0.84 g	33.17 g	7.50 g	1.44 g	42.77 g	14.98 g	0.44 g	
	1		1		1,3,4,10,(6),(13)		1,3		1,3		1,3		
	Ebéd	Zellerkrémleves tejfehérjementes[1,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Violife sajt szórát tejm.		Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék tejfehérjementesen[1], Félbarna kenyér[1], Csirkepörkölt[1]		Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]		Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]		Vaníliás körteleves tejfehérjementesen[1], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt			
		Energia: 672.92 Kcal / 2,812.81 KJ		Energia: 636.10 Kcal / 2,658.90 KJ		Energia: 666.80 Kcal / 2,787.22 KJ		Energia: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ		Energia: 556.97 Kcal / 2,328.13 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.67 g	28.37 g	10.22 g	32.85 g	19.27 g	2.89 g	29.66 g	23.25 g	3.90 g	33.74 g	25.17 g	2.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.90 g	4.01 g	5.66 g	81.44 g	0.68 g	3.64 g	87.90 g	13.89 g	2.48 g	57.70 g	11.03 g	3.59 g		
1,9		1,3,9		1,3		1,9		1		1			
Uzsonna	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika, Violife Natúr növényi krémsajt		Gyümölcsstea, Sárgarépa, friss, Violife natúr növényi sajt, Zsemle[1]		Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka		Gyümölcsstea, Házi húspástétom*, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		Sós pereg[1], Mandarin				
	Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ		Energia: 257.39 Kcal / 1,075.89 KJ		Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ		Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ		Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ				
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	4.60 g	5.67 g	4.60 g	5.37 g	6.73 g	5.85 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.71 g	6.21 g	2.03 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.75 g	7.02 g	0.90 g	45.85 g	7.56 g	1.60 g	32.03 g	7.19 g	1.34 g	32.56 g	7.05 g	0.78 g		
1		1		1,6		1		1		1			

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtos kifli[1,7]			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 136.60 Kcal / 570.99 KJ			Energia: 207.58 Kcal / 867.68 KJ			Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ			Energia: 204.21 Kcal / 853.60 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.75 g	5.60 g	2.53 g	8.34 g	3.89 g	1.78 g	8.85 g	4.29 g	1.09 g	8.49 g	5.18 g	2.77 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.96 g	17.28 g	0.78 g	33.56 g	7.20 g	0.71 g	33.11 g	7.64 g	1.38 g	30.20 g	15.47 g	0.41 g	31.33 g	7.10 g	0.88 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórát[7]			Zöldségleves[1,3,9], Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3], Kínai édes savanyú ragu, Párolt bulgur[1]			Rántott leves pirított kenyérkockával[1], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 607.82 Kcal / 2,540.69 KJ			Energia: 3,583.88 Kcal / 14,980.62 KJ			Energia: 567.25 Kcal / 2,371.11 KJ			Energia: 544.22 Kcal / 2,274.84 KJ			Energia: 520.85 Kcal / 2,177.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.51 g	25.46 g	8.91 g	249.53 g	247.72 g	1.92 g	25.75 g	21.11 g	3.58 g	31.68 g	22.41 g	2.60 g	20.93 g	17.96 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.63 g	9.60 g	2.68 g	64.42 g	0.55 g	7.19 g	70.80 g	12.56 g	2.22 g	53.08 g	9.02 g	3.24 g	74.92 g	22.79 g	2.28 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1,9			1,7				
Uzsonna	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kockasajt [7], Kifli, Sárgarépa, friss			Gyümölcsstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 207.32 Kcal / 866.60 KJ			Energia: 197.80 Kcal / 826.80 KJ			Energia: 208.25 Kcal / 870.49 KJ			Energia: 291.00 Kcal / 1,216.38 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.75 g	5.47 g	3.19 g	6.54 g	2.85 g	1.60 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.84 g	13.76 g	4.57 g	4.28 g	3.92 g	1.90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.67 g	7.60 g	0.91 g	38.48 g	7.87 g	0.41 g	32.03 g	7.19 g	1.34 g	33.02 g	7.46 g	0.86 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1,7			7			1,6			1,3,10			1				

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.