

Gyermek- és közétkeztetés

HFM Plus Kft

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Reggeli	Tejeskávé[1,7], Margarin, Sajtós 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: 116.21 Kcal / 485.76 KJ			Energia: 191.83 Kcal / 801.85 KJ			Energia: 190.02 Kcal / 794.28 KJ			Energia: 198.95 Kcal / 831.61 KJ			Energia: 199.11 Kcal / 832.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.74 g	5.60 g	2.53 g	7.77 g	3.45 g	1.55 g	8.21 g	3.79 g	0.96 g	8.38 g	5.12 g	2.74 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
	40.87 g	12.28 g	0.78 g	31.18 g	5.17 g	0.71 g	30.98 g	5.57 g	1.32 g	29.21 g	14.56 g	0.41 g	29.30 g	5.10 g	0.88 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Tízórai	Alma			Banán			Mandarin			Csokidarabos keksz[1,3,(6,7)], Sárgarépa, friss			Narancs		
		Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ			Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ			Energia: 18.75 Kcal / 78.38 KJ			Energia: 93.83 Kcal / 392.21 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.16 g	0.16 g	0.00 g	0.54 g	0.04 g	0.00 g	0.28 g	0.12 g	0.00 g	1.68 g	3.44 g	1.65 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.80 g	0.00 g	0.00 g	10.08 g	0.00 g	0.03 g	3.92 g	0.00 g	0.00 g	15.64 g	4.38 g	0.14 g	8.50 g	7.23 g	0.01 g		
1,3,(6),(7)																
Ebéd	Zellerkrémleves[1,3,7,9], Bolognai mártás, Főtt tészta köret[1], Sajt szórat [7]			Burgonyafőzelék[1,7], Baromfi nuggets [1,3,6,7,10,11,(5)], Félbarna kenyér[1]			Zöldborsó főzelék[1,7], Baromfi virsli[6,(1,7,9,10)]			Paradicsomos káposztafőzelék[1], Sült csirkemell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Körtészósz[1,7], Főtt sertésszelet*, Piritott dara 50 g[1]			
	Energia: 442.23 Kcal / 1,848.52 KJ			Energia: 3,514.81 Kcal / 14,691.91 KJ			Energia: 157.67 Kcal / 659.06 KJ			Energia: 356.41 Kcal / 1,489.79 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	17.04 g	19.68 g	7.15 g	247.41 g	245.77 g	1.43 g	8.22 g	3.56 g	0.67 g	24.46 g	11.61 g	1.35 g	15.76 g	9.68 g	3.48 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.39 g	3.56 g	2.36 g	53.89 g	0.23 g	6.31 g	22.68 g	3.91 g	0.69 g	37.94 g	9.76 g	1.96 g	36.39 g	7.32 g	2.14 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,10,11,(5)			1,6,7,(9),(10)			1			1,7				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	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 perez[1], Mandarin		
		Energia: 171.41 Kcal / 716.49 Kj			Energia: 189.67 Kcal / 792.82 Kj			Energia: 200.12 Kcal / 836.50 Kj			Energia: 263.90 Kcal / 1,103.10 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
		5.10 g	2.87 g	1.50 g	6.54 g	2.85 g	1.60 g	8.09 g	4.87 g	1.42 g	7.36 g	11.91 g	3.94 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
		30.12 g	5.27 g	0.79 g	36.45 g	5.87 g	0.41 g	30.00 g	5.19 g	1.34 g	30.84 g	5.40 g	0.84 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g
1,7			7			1,6			1,3,10			1				



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (7-18 éves)	Reggeli	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: 360.53 Kcal / 1,507.02 Kj			Energia: 357.55 Kcal / 1,494.56 Kj			Energia: 237.15 Kcal / 991.29 Kj			Energia: 344.96 Kcal / 1,441.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.40 g	6.35 g	3.03 g	13.84 g	5.57 g	2.43 g	14.50 g	6.06 g	1.53 g	10.32 g	6.02 g	3.33 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	61.29 g	10.26 g	1.42 g	61.62 g	10.93 g	2.49 g	34.54 g	19.69 g	0.46 g	58.37 g	10.11 g	1.58 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,7			1,3			
	Tízórai	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: 349.31 Kcal / 1,460.12 Kj			Energia: 242.46 Kcal / 1,013.48 Kj			Energia: 355.79 Kcal / 1,487.20 Kj			Energia: 470.61 Kcal / 1,967.15 Kj			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.21 g	6.67 g	3.65 g	8.14 g	5.30 g	3.19 g	13.80 g	6.07 g	1.75 g	13.28 g	18.27 g	6.02 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
	59.79 g	10.66 g	1.63 g	42.73 g	11.73 g	0.76 g	59.25 g	10.24 g	2.23 g	61.18 g	10.60 g	1.61 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g	
	1,7			7			1,6			1,3,10			1			
	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 csirke mell csíkok, Burgonyás kenyér[1]			Vaníliás körteleves*[1,7], Tarhonyás hús*[1], Céklasaláta, csemege szeletelt		
		Energia: 899.27 Kcal / 3,758.95 Kj			Energia: 6,906.73 Kcal / 28,870.13 Kj			Energia: 790.04 Kcal / 3,302.37 Kj			Energia: 721.79 Kcal / 3,017.08 Kj			Energia: 652.96 Kcal / 2,729.37 Kj		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
32.25 g		38.37 g	13.32 g	491.35 g	491.78 g	3.00 g	33.74 g	28.54 g	4.64 g	37.66 g	33.76 g	3.87 g	26.53 g	22.85 g	5.81 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
102.57 g	14.47 g	3.60 g	80.09 g	0.92 g	12.73 g	103.44 g	15.89 g	3.04 g	65.76 g	14.28 g	4.04 g	92.40 g	26.64 g	2.42 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1			1,7				
Uzsonna	Alma			Banán			Mandarin			Túró Rudi[6,7,(5,8)]			Narancs			
	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 Kj			Energia: 87.44 Kcal / 365.50 Kj			Energia: 37.50 Kcal / 156.75 Kj			Energia: 83.01 Kcal / 346.98 Kj			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	0.16 g	0.16 g	0.00 g	1.08 g	0.08 g	0.00 g	0.56 g	0.24 g	0.00 g	2.20 g	4.20 g	2.80 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
2.80 g	0.00 g	0.00 g	20.16 g	0.00 g	0.05 g	7.84 g	0.00 g	0.00 g	9.10 g	8.50 g	0.02 g	8.50 g	7.23 g	0.01 g		
6,7,(5),(8)																

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00484) Gyermek (7-18 éves)	Vacsora	Sertéspörkölt[1], Galuska köret			Rakott savanyúkáposzta [7,(12)]			Bakonyi tokány[1,7], Főtt tésztaköret[1]			Rántott csirkemáj, Főtt burgonya, Csemege uborka[10]					
		Energia: 492.38 Kcal / 2,058.15 Kj			Energia: 359.00 Kcal / 1,500.62 Kj			Energia: 546.63 Kcal / 2,284.91 Kj			Energia: 331.76 Kcal / 1,386.76 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.83 g	15.03 g	3.17 g	14.55 g	27.00 g	10.49 g	23.92 g	21.52 g	6.25 g	26.96 g	4.46 g	1.62 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.45 g	0.07 g	2.08 g	24.73 g	1.20 g	2.89 g	62.18 g	3.12 g	2.56 g	44.80 g	0.00 g	2.63 g			
1	7,(12)			1,7			10			1,3						

		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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 szórat[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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	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				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év) alsós	Tízórai	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 215.65 Kcal / 901.42 KJ			Energia: 223.53 Kcal / 934.36 KJ			Energia: 221.28 Kcal / 924.95 KJ			Energia: 318.29 Kcal / 1,330.45 KJ			Energia: 215.57 Kcal / 901.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.76 g	5.47 g	3.19 g	8.92 g	4.33 g	2.00 g	9.51 g	4.79 g	1.23 g	8.33 g	15.61 g	5.19 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			
	34.73 g 9.61 g 0.91 g			35.96 g 9.23 g 0.72 g			35.27 g 9.72 g 1.43 g			35.22 g 9.53 g 0.88 g			33.39 g 9.11 g 0.88 g			
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,10			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[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: 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: 596.02 Kcal / 2,491.36 KJ			Energia: 585.00 Kcal / 2,445.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	33.74 g	25.17 g	2.91 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			57.70 g 11.03 g 3.59 g			82.17 g 23.61 g 2.36 g				
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1,9			1,7				
Uzsonna	Fahéjas csiga[1]			Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Lekváros táská[1]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ			Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ			Energia: 204.79 Kcal / 856.02 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 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	
	5.58 g	5.89 g	1.36 g	6.53 g	2.84 g	1.60 g	2.27 g	10.97 g	2.92 g	10.21 g	5.96 g	3.29 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				
27.07 g 6.87 g 0.21 g			31.33 g 0.85 g 0.41 g			24.00 g 12.55 g 0.41 g			33.85 g 19.08 g 0.46 g			33.92 g 0.00 g 0.85 g				
1			7			1			1,3,7			1				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00483) Gyermekek (11-14 év) felsős	Tízórai	Gyümölcsstea, Vajkrém [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Kukoricás kenyér[1,(13)]			Gyümölcsstea, Házi húspástétom*[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 345.15 Kcal / 1,442.73 KJ			Energia: 356.83 Kcal / 1,491.55 KJ			Energia: 353.96 Kcal / 1,479.55 KJ			Energia: 457.28 Kcal / 1,911.43 KJ			Energia: 345.07 Kcal / 1,442.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.11 g	6.27 g	3.39 g	13.56 g	5.35 g	2.31 g	14.18 g	5.81 g	1.46 g	12.92 g	17.34 g	5.70 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
	59.73 g	10.61 g	1.61 g	61.13 g	10.24 g	1.42 g	61.59 g	10.90 g	2.46 g	60.30 g	10.57 g	1.60 g	58.39 g	10.11 g	1.58 g	
	1,7			1,7			1,3,4,7,10,(6),(13)			1,3,10			1,3			
	Ebéd	Zellerkrémleves [1,3,7,9], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[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: 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: 635.77 Kcal / 2,657.52 KJ			Energia: 621.82 Kcal / 2,599.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	35.76 g	26.71 g	3.11 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	62.02 g	12.04 g	3.78 g	86.97 g	24.78 g	2.39 g		
1,3,7,9			1,3,6,7,9,10,11,(5)			1,3			1,9			1,7				
Uzsonna	Fahéjas csiga[1]			Kockasajt[7], Kifli, Sárgarépa, friss			Lekváros táská[1]			Kakaó[7], Kalács[1,3,7]			Sós pereg[1], Mandarin			
	Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ			Energia: 201.48 Kcal / 842.19 KJ			Energia: 204.79 Kcal / 856.02 KJ			Energia: 233.09 Kcal / 974.32 KJ			Energia: 195.75 Kcal / 818.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.58 g	5.89 g	1.36 g	8.12 g	5.29 g	3.19 g	2.27 g	10.97 g	2.92 g	10.21 g	5.96 g	3.29 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	
27.07 g	6.87 g	0.21 g	32.54 g	1.70 g	0.76 g	24.00 g	12.55 g	0.41 g	33.85 g	19.08 g	0.46 g	33.92 g	0.00 g	0.85 g		
1			7			1			1,3,7			1				

