



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00281) Gyermek (4-6) óvodás Alma	Ebéd	Palócleves[1,7], Mákos guba*[7,(1)], Vaníliásodó[7,(1)]			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			GombakréMLEves[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskréMLEves [1,7], Rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(6,10)], Vegyes vágott savanyúság (12)			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék*[1,7], Vagdalt szelet sütőben sütvél[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 760.93 Kcal / 3,180.69 KJ			Energia: 464.67 Kcal / 1,942.32 KJ			Energia: 577.02 Kcal / 2,411.94 KJ			Energia: 442.44 Kcal / 1,849.40 KJ			Energia: 532.97 Kcal / 2,227.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.82 g	21.37 g	4.30 g	32.74 g	24.92 g	1.41 g	27.09 g	22.14 g	5.42 g	17.71 g	28.64 g	9.46 g	22.09 g	21.49 g	5.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.99 g	10.59 g	1.01 g	89.96 g	10.80 g	3.25 g	71.15 g	4.55 g	3.97 g	69.04 g	17.93 g	3.17 g	61.05 g	3.21 g	3.17 g		
1,7			1,3			1,3,7,10			1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,7				
(00282) Gyermek (7-14) Iskola Alma "A"	Ebéd	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejő szórat[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			GombakréMLEves[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]			Almalé, Sajtos sertéskaraj [1,7], Párolt rizs			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék*[1,7], Vagdalt szelet sütőben sütvél[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 780.56 Kcal / 3,262.74 KJ			Energia: 746.15 Kcal / 3,118.91 KJ			Energia: 577.02 Kcal / 2,411.94 KJ			Energia: 713.29 Kcal / 2,981.55 KJ			Energia: 543.12 Kcal / 2,270.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.51 g	21.95 g	4.45 g	34.65 g	22.25 g	4.24 g	27.09 g	22.14 g	5.42 g	27.60 g	23.39 g	7.56 g	22.77 g	22.69 g	6.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.30 g	26.24 g	1.78 g	100.26 g	15.60 g	3.64 g	71.15 g	4.55 g	3.97 g	94.04 g	0.41 g	2.19 g	60.13 g	3.39 g	3.17 g		
1,7			1,3			1,3,7,10			1,7			1,3,7				
(00283) Gyermek (7-14) Iskola Alma "B"	Ebéd	Palócleves[1,7], Mákos guba*[7,(1)], Vaníliásodó[7,(1)]			Zöldborsóleves[1,3], Csikós sertéstokány[1,7], Galuska köret			GombakréMLEves[1,3,7], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs			Almalé, Rakott burgonya füstölt kolbásszal[3,7,(6,10)], Vegyes vágott savanyúság (12)			Burgonyaleves magyaros, Pestos szósz[7], Farfalle köret[1], Sajt szórat[7]		
		Energia: 802.25 Kcal / 3,353.41 KJ			Energia: 643.85 Kcal / 2,691.29 KJ			Energia: 686.06 Kcal / 2,867.73 KJ			Energia: 407.69 Kcal / 1,704.14 KJ			Energia: 668.69 Kcal / 2,795.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.38 g	22.05 g	7.27 g	31.63 g	23.29 g	6.30 g	25.30 g	24.27 g	5.76 g	16.35 g	26.09 g	9.73 g	22.97 g	21.94 g	6.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.26 g	47.98 g	1.09 g	74.53 g	3.29 g	2.65 g	87.91 g	14.52 g	3.59 g	69.41 g	1.05 g	2.64 g	93.84 g	1.04 g	3.76 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	Ebéd	1,7	1,3,7	1,3,7	3,7,(6),(10),(12)	1,7										
(00284) Gyermek (7-14) Iskola Alma "C"	Ebéd															
		Palócleves[1,7], Rántott sajt [1,7,(6)], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]	Zöldborsóleves[1,3], Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat[7]	Gombakrémeleves[1,3,7], Rántott karajszelet[1,3], Sült burgonya	Almalé, Bolognai mártás, Spagetti köret[1], Sajt szórat [7]	Burgonyaleves magyaros, Rántott karajszelet[1,3], Rizibizi										
		Energia: 1,091.31 Kcal / 4,561.68 KJ	Energia: 688.44 Kcal / 2,877.68 KJ	Energia: 820.45 Kcal / 3,429.48 KJ	Energia: 751.84 Kcal / 3,142.69 KJ	Energia: 919.80 Kcal / 3,844.76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.96 g	50.62 g	17.14 g	28.45 g	23.88 g	7.19 g	29.56 g	48.71 g	8.59 g	24.25 g	23.55 g	7.38 g	30.11 g	48.56 g	7.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		117.42 g	9.73 g	4.86 g	86.87 g	5.96 g	2.88 g	65.43 g	3.69 g	2.59 g	106.82 g	13.93 g	2.64 g	88.30 g	0.05 g	3.06 g
1,3,7,10,(6),(12)	1,3,7	1,3,7	1,7	1,3												
(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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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!