Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00067) Gyermek (7-10 éves) alsós	Tízórai	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma
		Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj	Energia: 257.76 Kcal / 1,077.44 Kj	Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj	Energia: 119.18 Kcal / 498.17 Kj	Energia: 231.45 Kcal / 967.46 Kj
		Fehérje 9.53 g; Zsír 15.86 g; T.Zsírsav 5.40 g	Fehérje 9.06 g; Zsír 9.42 g; T.Zsírsav 3.15 g	Fehérje 10.21 g; Zsír 5.96 g; T.Zsírsav 3.29 g	Fehérje 11.40 g; Zsír 6.35 g; T.Zsírsav 3.03 g	Fehérje 9.16 g; Zsír 4.35 g; T.Zsírsav 2.00 g
		Szénhidrát 35.26 g; Cukor 20.60 g; Só 1.34 g	Szénhidrát 35.08 g; Cukor 9.11 g; Só 1.58 g	Szénhidrát 33.85 g; Cukor 19.08 g; Só 0.46 g	Szénhidrát 38.22 g; Cukor 9.68 g; Só 0.83 g	Szénhidrát 37.62 g; Cukor 9.23 g; Só 0.72 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	1,3,7	1,7	1,7
	Ebéd	Brokkoli krémleves [1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 656.38 Kcal / 2,743.67 Kj	Energia: 1,070.14 Kcal / 4,473.19 Kj	Energia: 608.00 Kcal / 2,541.44 Kj	Energia: 661.57 Kcal / 2,765.36 Kj	Energia: 565.33 Kcal / 2,363.08 Kj
		Fehérje 25.23 g; Zsír 28.77 g; T.Zsírsav 9.54 g	Fehérje 51.11 g; Zsír 22.40 g; T.Zsírsav 4.75 g	Fehérje 23.17 g; Zsír 19.78 g; T.Zsírsav 3.57 g	Fehérje 26.79 g; Zsír 29.48 g; T.Zsírsav 8.00 g	Fehérje 20.80 g; Zsír 17.02 g; T.Zsírsav 4.76 g
		Szénhidrát 73.35 g; Cukor 9.64 g; Só 3.23 g	Szénhidrát 165.71 g; Cukor 6.26 g; Só 7.41 g	Szénhidrát 80.88 g; Cukor 10.39 g; Só 3.46 g	Szénhidrát 71.30 g; Cukor 5.94 g; Só 2.57 g	Szénhidrát 79.69 g; Cukor 13.74 g; Só 2.80 g
		1,3,7	1,3,7,9,(13)	1,3,9	1	1,7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Kockasajt[7], Kifli	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 228.63 Kcal / 955.67 Kj	Energia: 199.24 Kcal / 832.82 Kj	Energia: 275.04 Kcal / 1,149.67 Kj	Energia: 221.81 Kcal / 927.17 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje 7.14 g; Zsír 7.08 g; T.Zsírsav 2.73 g	Fehérje 6.30 g; Zsír 2.81 g; T.Zsírsav 1.59 g	Fehérje 10.50 g; Zsír 5.19 g; T.Zsírsav 1.49 g	Fehérje 9.51 g; Zsír 4.83 g; T.Zsírsav 1.26 g	Fehérje 4.16 g; Zsír 3.96 g; T.Zsírsav 1.90 g
		Szénhidrát 34.39 g; Cukor 9.15 g; Só 1.09 g	Szénhidrát 37.20 g; Cukor 8.09 g; Só 0.35 g	Szénhidrát 42.69 g; Cukor 9.22 g; Só 1.60 g	Szénhidrát 33.99 g; Cukor 9.58 g; Só 1.13 g	Szénhidrát 32.80 g; Cukor 0.00 g; Só 0.85 g
		1,(6)	7	1,6	1,3,4,7,10,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00068) Gyermek (11-14 éves) felsős	**Tízórai**	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma
		Energia: 323.31 Kcal / 1,351.44 Kj	Energia: 397.06 Kcal / 1,659.71 Kj	Energia: 233.09 Kcal / 974.32 Kj	Energia: 142.27 Kcal / 594.69 Kj	Energia: 364.75 Kcal / 1,524.66 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		9.53 g / 15.86 g / 5.40 g	14.03 g / 11.02 g / 3.64 g	10.21 g / 5.96 g / 3.29 g	13.05 g / 7.10 g / 3.53 g	13.80 g / 5.37 g / 2.31 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		35.26 g / 20.60 g / 1.34 g	60.10 g / 10.11 g / 2.38 g	33.85 g / 19.08 g / 0.46 g	40.62 g / 12.08 g / 0.88 g	62.79 g / 10.24 g / 1.42 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	1,3,7	1,7	1,7
	Ebéd	Brokkoli krémleves [1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 692.67 Kcal / 2,895.36 Kj	Energia: 1,096.05 Kcal / 4,581.49 Kj	Energia: 647.90 Kcal / 2,708.22 Kj	Energia: 698.58 Kcal / 2,920.06 Kj	Energia: 598.28 Kcal / 2,500.81 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		26.42 g / 30.77 g / 10.11 g	52.71 g / 23.38 g / 4.93 g	24.61 g / 20.96 g / 3.79 g	29.00 g / 30.18 g / 8.41 g	22.03 g / 18.05 g / 5.05 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		76.69 g / 10.31 g / 3.42 g	168.34 g / 6.39 g / 7.53 g	86.50 g / 11.01 g / 3.60 g	76.83 g / 6.44 g / 2.72 g	84.28 g / 14.53 g / 2.87 g
		1,3,7	1,3,7,9,(13)	1,3,9	1	1,7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Kockasajt[7], Kifli	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 358.13 Kcal / 1,496.98 Kj	Energia: 233.57 Kcal / 976.32 Kj	Energia: 283.40 Kcal / 1,184.61 Kj	Energia: 355.02 Kcal / 1,483.98 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		11.49 g / 7.88 g / 2.93 g	7.89 g / 5.26 g / 3.18 g	11.10 g / 5.37 g / 1.55 g	14.18 g / 5.89 g / 1.52 g	4.16 g / 3.96 g / 1.90 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		59.39 g / 10.15 g / 1.79 g	38.88 g / 9.39 g / 0.70 g	43.77 g / 10.24 g / 1.68 g	59.03 g / 10.62 g / 1.86 g	32.80 g / 0.00 g / 0.85 g
		1,(6)	7	1,6	1,3,4,7,10,(6)	1

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év) óvodás	**Tízórai**	Tejeskávé[1,7], Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Sárgarépa, friss	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Tej 1,5%-os[7], Margarin, Sajtos kifli[1,7], Retek	Gyümölcstea, Kőrözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Lilahagyma
		Energia: 296.02 Kcal / 1,237.36 Kj	Energia: 237.18 Kcal / 991.41 Kj	Energia: 204.21 Kcal / 853.60 Kj	Energia: 96.10 Kcal / 401.70 Kj	Energia: 211.54 Kcal / 884.24 Kj
		Fehérje: 7.88 g; Zsír: 15.11 g; T.Zsírsav: 4.90 g	Fehérje: 8.27 g; Zsír: 8.43 g; T.Zsírsav: 2.78 g	Fehérje: 8.49 g; Zsír: 5.18 g; T.Zsírsav: 2.77 g	Fehérje: 9.75 g; Zsír: 5.60 g; T.Zsírsav: 2.53 g	Fehérje: 8.46 g; Zsír: 3.90 g; T.Zsírsav: 1.78 g
		Szénhidrát: 31.81 g; Cukor: 17.20 g; Só: 1.29 g	Szénhidrát: 32.99 g; Cukor: 7.10 g; Só: 1.46 g	Szénhidrát: 30.20 g; Cukor: 15.47 g; Só: 0.41 g	Szénhidrát: 35.82 g; Cukor: 7.28 g; Só: 0.78 g	Szénhidrát: 34.39 g; Cukor: 7.20 g; Só: 0.71 g
		1,7,(3),(6),(12)	1	1,3,7	1,7	1,7
	Ebéd	Brokkoli krémleves [1,3,7], Bolognai mártás, Kölyökmakaróni[1], Sajt szórat[7]	Reszelttészta leves* [1,3,9], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertéspörkölt, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Gombaleves[1,3,9], Kínai édes savanyú ragu, Párolt rizs	Lebbencsleves[1], Mexikói bab*, Burgonyás kenyér[1]	Birsalmakrémleves[1,7], Bácskai rizseshús, Csemege uborka[10]
		Energia: 586.32 Kcal / 2,450.82 Kj	Energia: 1,015.38 Kcal / 4,244.29 Kj	Energia: 558.92 Kcal / 2,336.29 Kj	Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 Kj	Energia: 500.53 Kcal / 2,092.22 Kj
		Fehérje: 23.29 g; Zsír: 24.96 g; T.Zsírsav: 8.74 g	Fehérje: 46.83 g; Zsír: 20.13 g; T.Zsírsav: 4.17 g	Fehérje: 21.45 g; Zsír: 18.20 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 23.57 g; Zsír: 25.44 g; T.Zsírsav: 6.94 g	Fehérje: 18.11 g; Zsír: 15.08 g; T.Zsírsav: 4.27 g
		Szénhidrát: 66.42 g; Cukor: 8.44 g; Só: 2.99 g	Szénhidrát: 161.51 g; Cukor: 5.59 g; Só: 7.22 g	Szénhidrát: 74.17 g; Cukor: 9.76 g; Só: 3.21 g	Szénhidrát: 63.28 g; Cukor: 4.92 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 70.83 g; Cukor: 12.93 g; Só: 2.65 g
		1,3,7	1,3,7,9,(13)	1,3,9	1	1,7,10
	Uzsonna	Gyümölcstea, Kenőmájas (6), Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldpaprika	Limonádé, Kockasajt[7], Kifli	Gyümölcstea, Gépsonka [6], Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle[1], Uborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Sós perec[1], Alma
		Energia: 220.30 Kcal / 920.85 Kj	Energia: 195.47 Kcal / 817.06 Kj	Energia: 261.25 Kcal / 1,092.03 Kj	Energia: 206.08 Kcal / 861.41 Kj	Energia: 190.92 Kcal / 798.05 Kj
		Fehérje: 7.13 g; Zsír: 7.08 g; T.Zsírsav: 2.73 g	Fehérje: 6.30 g; Zsír: 2.81 g; T.Zsírsav: 1.59 g	Fehérje: 9.74 g; Zsír: 4.97 g; T.Zsírsav: 1.42 g	Fehérje: 8.85 g; Zsír: 4.33 g; T.Zsírsav: 1.12 g	Fehérje: 4.16 g; Zsír: 3.96 g; T.Zsírsav: 1.90 g
		Szénhidrát: 32.33 g; Cukor: 7.14 g; Só: 1.09 g	Szénhidrát: 36.26 g; Cukor: 7.18 g; Só: 0.35 g	Szénhidrát: 40.53 g; Cukor: 7.19 g; Só: 1.49 g	Szénhidrát: 31.83 g; Cukor: 7.50 g; Só: 1.08 g	Szénhidrát: 32.80 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1,(6)	7	1,6	1,3,4,7,10,(6)	1

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.