

**Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.**

|         |                                   | hétfő                                                                                                                 | kedd                                                                                                                                                         | szerda                                                                                                                             | csütörtök                                                                                                                     | péntek                                                                                                                            |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|---------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|-----------|------------|---------|--------|
| Tízórai | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Vajkrém natúr[7], Kápia paprika                                           | Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1],<br>Csem.vast.kolbász szel.-(1,6,7), Delma margarin (1,7), Paradicsom -                                                     | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Sajt /trappista/-[7, (1)], Delma margarin(1,7),<br>Retek/jégcsap/-            | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1],<br>Sonkaszalámi -(1,6,7),<br>Delma margarin(1,7),<br>Kápia paprika                   | Tej 1,5% 5%ÁFA[7],<br>Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7),<br>Sertés párizsi-(1,6,7,10),<br>Kígyóborka kg -                    |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|         |                                   | Energia: 316,54 Kcal / 1 323,14 KJ                                                                                    | Energia: 448,45 Kcal / 1 874,52 KJ                                                                                                                           | Energia: 351,38 Kcal / 1 468,77 KJ                                                                                                 | Energia: 272,38 Kcal / 1 138,55 KJ                                                                                            | Energia: 373,29 Kcal / 1 560,35 KJ                                                                                                |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|         |                                   | Fehérje                                                                                                               | Zsír                                                                                                                                                         | T.Zsírsav                                                                                                                          | Fehérje                                                                                                                       | Zsír                                                                                                                              | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |            |         |        |
|         |                                   | 11,12 g                                                                                                               | 9,23 g                                                                                                                                                       | 5,61 g                                                                                                                             | 16,82 g                                                                                                                       | 14,69 g                                                                                                                           | 6,56 g    | 16,62 g    | 12,25 g | 6,09 g    | 12,07 g    | 5,48 g  | 2,64 g    | 15,79 g    | 8,95 g  | 4,20 g |
|         |                                   | Szénhidrát                                                                                                            | Cukor                                                                                                                                                        | Só                                                                                                                                 | Szénhidrát                                                                                                                    | Cukor                                                                                                                             | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|         |                                   | 43,36 g                                                                                                               | 0,88 g                                                                                                                                                       | 0,80 g                                                                                                                             | 57,78 g                                                                                                                       | 12,49 g                                                                                                                           | 0,87 g    | 40,70 g    | 2,89 g  | 3,05 g    | 41,36 g    | 0,50 g  | 0,88 g    | 54,66 g    | 0,66 g  | 1,45 g |
|         |                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                   |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|         |                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                   |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
| Ebéd    | (00484) Gyermekek<br>(11-14 év)3x | Zöldborsó leves mir./11-14év-[1,3,9],<br>Csirkepörkölt/comb/11-14év/, Tésztaköret<br>DURUM/11-14év/[1],<br>Mandarin - | Zöldségleves<br>tésztával/11-14/-[1,3,9, (6,7,12)], Rántott<br>afr.harcsafilé/11-14év [1,3,4], Burgonyapüré /11-14év/-[7,(1)],<br>Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l | Sertéshúsleves /11-14év/[1,3,9], Sóskamártás*mir.* /11-14év/[1,7], Főtt tojás/11-14év/[3],<br>Félbarna kenyér -[1,(6,7)],<br>Alma- | Zellerkrémleves/11-14év-[1,3,7,9,(10)], Olasz csirkecomb/11-14év [7, (1,6)], Bulgur köret /11-14év[1,(5,8,11,12)],<br>Banán - | Magy.burgonyalev./11-14év/-[1,9],<br>Székelykáposzta/11-14év/[1,7,(12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|         |                                   | Energia: 811,31 Kcal / 3 391,28 KJ                                                                                    | Energia: 827,01 Kcal / 3 456,90 KJ                                                                                                                           | Energia: 828,97 Kcal / 3 465,09 KJ                                                                                                 | Energia: 1 005,05 Kcal / 4 201,11 KJ                                                                                          | Energia: 850,19 Kcal / 3 553,79 KJ                                                                                                |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|         |                                   | Fehérje                                                                                                               | Zsír                                                                                                                                                         | T.Zsírsav                                                                                                                          | Fehérje                                                                                                                       | Zsír                                                                                                                              | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje    | Zsír    | T.Zsírsav |            |         |        |
|         |                                   | 40,13 g                                                                                                               | 29,04 g                                                                                                                                                      | 4,20 g                                                                                                                             | 33,76 g                                                                                                                       | 25,56 g                                                                                                                           | 4,51 g    | 45,02 g    | 27,36 g | 7,22 g    | 48,76 g    | 32,09 g | 11,08 g   | 37,18 g    | 30,28 g | 7,76 g |
|         |                                   | Szénhidrát                                                                                                            | Cukor                                                                                                                                                        | Só                                                                                                                                 | Szénhidrát                                                                                                                    | Cukor                                                                                                                             | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só        | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
|         |                                   | 92,95 g                                                                                                               | 1,56 g                                                                                                                                                       | 2,46 g                                                                                                                             | 107,79 g                                                                                                                      | 0,16 g                                                                                                                            | 2,90 g    | 113,68 g   | 39,76 g | 2,90 g    | 120,60 g   | 40,25 g | 2,87 g    | 98,75 g    | 4,01 g  | 2,22 g |
|         |                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                   |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |
|         |                                   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                   |           |            |         |           |            |         |           |            |         |        |



