

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Vajkrém natúr[7], Kápia paprika	Kakaó [7,(1)], Korpás zsemle-[1], Csem.vast.kolbász szel.- (1,6,7), Delma margarin (1,7), Paradicsom -	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Magvas zsemle-[1,3,7, (8,11)], Sajt /trappista/-[7, (1)], Delma margarin(1,7), Retek/jégcsap/-	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Sonkaszalámi -(1,6,7), Delma margarin(1,7), Kápia paprika	Tej 1,5% 5%ÁFA[7], Korpás zsemle-[1], Delma margarin(1,7), Sertés párizsi-(1,6,7,10), Kígyóuborka kg -										
		Energia: 316,54 Kcal / 1 323,14 KJ	Energia: 448,45 Kcal / 1 874,52 KJ	Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 KJ	Energia: 216,22 Kcal / 903,80 KJ	Energia: 317,13 Kcal / 1 325,60 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	14,13 g	11,51 g	5,92 g	9,98 g	5,32 g	2,56 g	13,70 g	8,79 g	4,12 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	29,03 g	2,04 g	2,05 g	29,59 g	0,34 g	0,63 g	42,89 g	0,50 g	1,20 g		
Ebéd	(00483) Gyermekek (7-10 év)3x	Zöldborsó leves mir./7- 10év-[1,3,9], Csirkepörkölt/comb/7- 10év/, Tésztaköret DURUM/7-10év/[1], Mandarin -	Zöldségleves tésztával/7- 10é/-[1,3,9,(6,7,12)], Rántott afr.harcsafilé/7- 10év/[1,3,4], Burgonyapüré /7-10év/-[7, (1)], Gyüm.lé/vegy.multi.100% 1l	Sertéshúsleves /7-10év/ [1,3,9], Sóskamártás*mir.*/7- 10év/[1,7], Főtt tojás/7- 10év/[3], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Alma-	Zeller krémleves/7-10év- [1,3,7,9,(10)], Olasz csirkecomb/7-10év[7, (1,6)], Bulgur köret /7- 10év[1,(5,8,11,12)], Banán -	Magy.burgonyalev./7- 10év/-[1,9], Székelykáposzta/7-10év/ [1,7,(12)], Félbarna kenyér -[1,(6,7)], Gyüm. lé narancs 100%-os 1 l										
		Energia: 707,37 Kcal / 2 956,81 KJ	Energia: 649,48 Kcal / 2 714,83 KJ	Energia: 732,86 Kcal / 3 063,35 KJ	Energia: 839,13 Kcal / 3 507,56 KJ	Energia: 717,24 Kcal / 2 998,06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36,11 g	24,50 g	3,61 g	31,23 g	17,82 g	3,26 g	40,59 g	24,51 g	6,63 g	39,34 g	28,07 g	9,17 g	32,47 g	23,94 g	6,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,72 g	1,45 g	2,46 g	85,25 g	0,22 g	2,92 g	98,70 g	37,59 g	2,57 g	99,26 g	35,63 g	2,62 g	85,19 g	3,44 g	2,54 g		



