



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

|         |                              | hétfő                                                                                           | kedd                                                                               | szerda                                                                                       | csütörtök                                                                         | péntek                                                                           |
|---------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00481) Gyermek (4-6 év) Ovi | Tej 1,5% Dobozos[7], Kalács fonott [1,3,7]                                                      | Tea 2dl, Teljes kiőrlésű kenyér[1], brokkolis zöldség pástétom(1)                  | Félbarna kenyér[1,(6,7)], Tej 1,5% Dobozos[7], görögös gourmet krém [7], Zöldpaprika         | Rozskenyér[1], Margarin Light(7), Sajtos párizsi[7,(1,6)], Tea 2dl, Jégcsap retek | Tej 1,5% Dobozos[7], Gabonapehely, kakós[1,(3,15)]                               |
|         |                              | Energia: 218,00 Kcal / 911,24 Kj                                                                | Energia: 46,21 Kcal / 193,16 Kj                                                    | Energia: 146,97 Kcal / 614,33 Kj                                                             | Energia: 117,36 Kcal / 490,56 Kj                                                  | Energia: 286,96 Kcal / 1 199,49 Kj                                               |
|         |                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            |
|         |                              | 10,34 g 6,15 g 2,93 g                                                                           | 1,99 g 0,67 g 0,06 g                                                               | 10,32 g 4,17 g 2,23 g                                                                        | 3,39 g 5,47 g 1,73 g                                                              | 11,80 g 4,00 g 2,46 g                                                            |
|         |                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                              |
| Ebéd    | (00481) Gyermek (4-6 év) Ovi | Húsleves ovi[1,3,9], Paradicsomos burg.főzelék ovi[1], Belszínroló(1), Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Zöldségkrémleves ovi[1,7], Zöldborsós sertésragu ovi[9,(1)], Tészta köret ovi[1,3] | Kelbimbóleves ovi[1,3,9], Parajfőzelék ovi[1,7], Főtt tojás ovi[3], Félbarna kenyér[1,(6,7)] | Csirkepaprikás ovi[1,7], Galuska köret [1,3], Gyümölcsle 100% 2dl, Túró Rudi[6,7] | Bakonyi Betyárleves ovi[1,7], Virslis rúd[1,7,(3,6,10,12,13)], Gyümölcs          |
|         |                              | Energia: 565,56 Kcal / 2 364,04 Kj                                                              | Energia: 518,58 Kcal / 2 167,66 Kj                                                 | Energia: 489,70 Kcal / 2 046,95 Kj                                                           | Energia: 656,44 Kcal / 2 743,92 Kj                                                | Energia: 248,75 Kcal / 1 039,78 Kj                                               |
|         |                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            |
|         |                              | 15,06 g 19,01 g 2,51 g                                                                          | 27,56 g 42,39 g 10,76 g                                                            | 23,77 g 17,30 g 3,43 g                                                                       | 35,08 g 37,06 g 18,31 g                                                           | 15,79 g 31,65 g 10,09 g                                                          |
|         |                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                              |
| Uzsonna | (00481) Gyermek (4-6 év) Ovi | Margarin Light(7), Tavaszi felvágott (1,6,7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]            | Vajkrém, magyaros[7], Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(6,7)]                         | Teljes kiőrlésű kenyér[1], Főtt virsli ovi[1,6,7,10], Mustár [10,(12)]                       | Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli[1,7]                                              | Teljes kiőrlésű kenyér[1], Margarin Light(7), Zöldpaprika, Trapista sajt[7, (1)] |
|         |                              | Energia: 31,44 Kcal / 131,42 Kj                                                                 | Energia: 36,62 Kcal / 153,07 Kj                                                    | Energia: 132,85 Kcal / 555,31 Kj                                                             | Energia: 282,65 Kcal / 1 181,48 Kj                                                | Energia: 160,14 Kcal / 669,39 Kj                                                 |
|         |                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                           | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                              | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                             | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            |
|         |                              | 3,65 g 4,94 g 1,51 g                                                                            | 3,15 g 8,29 g 3,96 g                                                               | 8,96 g 11,20 g 3,89 g                                                                        | 15,05 g 9,21 g 4,77 g                                                             | 15,95 g 16,80 g 9,61 g                                                           |
|         |                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                             | Szénhidrát Cukor Só                                                                | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                               | Szénhidrát Cukor Só                                                              |

|         |                              | hétfő                                                                                                                                                                                                                                                 | kedd                                                                                                                                                                                                                                                     | szerda                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | csütörtök                                                                                                                                                               | péntek                                                                                                                                                                  |
|---------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna | (00481) Gyermek (4-6 év) Ovi |    |    |      |   |   |
|         |                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |

Az étlap változtatás jogát fentartjuk!