# Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Tej 2dl[7], Margarin, Rozsos stangli[1], Uborka | Tea gyümölcsös , Borjúpárizsi 2(10), Margarin, Rozsos kenyér [1], Zöldpaprika | Tea gyümölcsös , Trapista sajt[7], Margarin, Sajtos stangli, Paradicsom | Tea gyümölcsös , Pápai extrasonka, Margarin, Kukoricás kenyér[1] | Tejeskávé [1,7], Natúr vajkrém[7], Zsemle[1], Zöldpaprika |
| | | Energia: 239,33 Kcal / 1 000,40 Kj | Energia: 147,57 Kcal / 616,84 Kj | Energia: 101,92 Kcal / 426,03 Kj | Energia: 153,82 Kcal / 642,97 Kj | Energia: 212,92 Kcal / 890,01 Kj |
| | | Fehérje 12,83 g; Zsír 17,65 g; T.Zsírsav 3,95 g; Szénhidrát 40,45 g; Cukor 0,21 g; Só 1,11 g | Fehérje 5,28 g; Zsír 10,37 g; T.Zsírsav 2,69 g; Szénhidrát 30,06 g; Cukor 5,18 g; Só 1,20 g | Fehérje 5,85 g; Zsír 11,80 g; T.Zsírsav 4,80 g; Szénhidrát 6,69 g; Cukor 5,00 g; Só 0,51 g | Fehérje 5,72 g; Zsír 8,17 g; T.Zsírsav 1,86 g; Szénhidrát 32,72 g; Cukor 5,00 g; Só 1,37 g | Fehérje 12,19 g; Zsír 11,56 g; T.Zsírsav 5,73 g; Szénhidrát 57,39 g; Cukor 15,16 g; Só 1,12 g |
| | | | | | | |
| **Ebéd** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Banán, Paradicsomos káposzta [1], Sertés sült , Kenyér[1] | Hagymaleves[1,7], Rántott halrúd [1,4,(2,3,6,7,9,10,11)], Párolt rizsköret , Csikimártás 4-6 év [3,7,10,(12)] | Alma, Zöldborsófőzelék [1,7], Vajas párolt csirkemell [7], Kenyér[1] | Karalábéleves magyaros [1], Tejbedara[1,7] | Mandarin, Csirkepörkölt , Tészta köret [1,3], Csemege uborka(12) |
| | | Energia: 494,83 Kcal / 2 068,39 Kj | Energia: 448,68 Kcal / 1 875,48 Kj | Energia: 388,95 Kcal / 1 625,81 Kj | Energia: 296,73 Kcal / 1 240,33 Kj | Energia: 345,43 Kcal / 1 443,90 Kj |
| | | Fehérje 23,90 g; Zsír 14,81 g; T.Zsírsav 3,24 g; Szénhidrát 64,63 g; Cukor 5,96 g; Só 2,34 g | Fehérje 13,40 g; Zsír 23,95 g; T.Zsírsav 6,06 g; Szénhidrát 75,39 g; Cukor 5,00 g; Só 2,23 g | Fehérje 33,48 g; Zsír 7,27 g; T.Zsírsav 2,10 g; Szénhidrát 61,00 g; Cukor 2,96 g; Só 2,30 g | Fehérje 21,83 g; Zsír 12,36 g; T.Zsírsav 3,89 g; Szénhidrát 48,24 g; Cukor 9,99 g; Só 1,47 g | Fehérje 30,64 g; Zsír 7,08 g; T.Zsírsav 1,02 g; Szénhidrát 42,83 g; Cukor 0,00 g; Só 2,75 g |
| | | | | | | |
| **Uzsonna** | **(00481) Gyermek (4-6 év) A menű** | Tea gyümölcsös , Lenmagkrém sajtos[7], Kenyér[1], Jégsaláta | Tea gyümölcsös , Túrókrém snidlinges[7], Burgonyás kenyér[1], Uborka | Tea gyümölcsös , Padlizsánkrém [3,7,10], Rozsos kenyér[1] | Tea gyümölcsös , Mediterrán tojáskrém [3,10,(7,12)], Rozsos kenyér[1], Paradicsom | Tea gyümölcsös , Gombakrém[7], Rozsos kenyér[1] |
| | | Energia: 121,51 Kcal / 507,91 Kj | Energia: 145,18 Kcal / 606,85 Kj | Energia: 193,34 Kcal / 808,16 Kj | Energia: 186,22 Kcal / 778,40 Kj | Energia: 189,66 Kcal / 792,78 Kj |
| | | Fehérje 3,18 g; Zsír 3,06 g; T.Zsírsav 1,55 g; Szénhidrát; Cukor; Só | Fehérje 4,88 g; Zsír 1,82 g; T.Zsírsav 0,98 g; Szénhidrát; Cukor; Só | Fehérje 3,48 g; Zsír 6,01 g; T.Zsírsav 1,10 g; Szénhidrát; Cukor; Só | Fehérje 4,56 g; Zsír 6,98 g; T.Zsírsav 1,32 g; Szénhidrát; Cukor; Só | Fehérje 5,39 g; Zsír 8,21 g; T.Zsírsav 2,89 g; Szénhidrát; Cukor; Só |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 27,64 g | 6,28 g | 0,80 g | 26,83 g | 5,67 g | 0,64 g | 31,36 g | 5,18 g | 0,79 g | 30,58 g | 5,18 g | 0,88 g | 30,34 g | 5,18 g | 1,10 g |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető