Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00491) Prohászka Gyermek 7-10év	Tízórai	Pulyka felvágott(1,6,7), Korpás kifli[1,(6,7,11)], Margarin(1,7)	Tej poharas 0,2l[7], Májkrém (1,6,7,10), Teljeskiörlésü zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Zöldpaprika	Olasz felvágott(1,6,7), Bagett, Margarin(1,7), Uborka	Tej poharas 0,2l[7], Házi Húskrémeskenyér [1,7,10,(3,5,6,11,12)], Paradicsom	Kakaó(0,2l)[7,(1)], Briós [1,3,7]
		Energia: 176.05 Kcal / 735.89 Kj	Energia: 413.27 Kcal / 1,727.47 Kj	Energia: 165.25 Kcal / 690.75 Kj	Energia: 269.00 Kcal / 1,124.42 Kj	Energia: 265.82 Kcal / 1,111.13 Kj
		Fehérje: 10.02 g; Zsír: 4.84 g; T.Zsírsav: 1.22 g; Szénhidrát: 30.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.10 g	Fehérje: 19.40 g; Zsír: 9.65 g; T.Zsírsav: 3.26 g; Szénhidrát: 57.75 g; Cukor: 0.60 g; Só: 1.01 g	Fehérje: 6.74 g; Zsír: 12.94 g; T.Zsírsav: 4.39 g; Szénhidrát: 13.35 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.37 g	Fehérje: 17.41 g; Zsír: 6.22 g; T.Zsírsav: 2.13 g; Szénhidrát: 33.90 g; Cukor: 3.00 g; Só: 0.89 g	Fehérje: 10.61 g; Zsír: 4.22 g; T.Zsírsav: 1.86 g; Szénhidrát: 46.04 g; Cukor: 28.53 g; Só: 0.55 g
		1,(6),(7),(11)	1,3,7,(5),(6),(8),(10),(11)	(1),(6),(7)	1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)	1,3,7
	Ebéd	Daragaluska leves [1,3,9], Pulyka pörkölt [1], Bul-gur[1], Szőlő	Karfiolkrémleves[1,7], Pásztor tarhonya [1,3], Levesgyöngy[1,3,7], Csemege uborka[10]	Csontleves [9], Sült csirkecomb, Tört burgonya isk, Vegyes vágott savanyúság(12)	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Rántott sertésszelet [1,3,7], Párolt rizs kuk.val, Vegyes vágott savanyúság(12)	Zöldborsóleves [1,3,(9)], Harcsa vagdalt[1,3,4,(7,9,10)], Parajfőzelék [1,7], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)]
		Energia: 563.13 Kcal / 2,353.88 Kj	Energia: 989.70 Kcal / 4,136.95 Kj	Energia: 628.50 Kcal / 2,627.13 Kj	Energia: 841.79 Kcal / 3,518.68 Kj	Energia: 490.27 Kcal / 2,049.33 Kj
		Fehérje: 24.98 g; Zsír: 18.86 g; T.Zsírsav: 3.56 g; Szénhidrát: 76.84 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.47 g	Fehérje: 34.60 g; Zsír: 42.66 g; T.Zsírsav: 4.21 g; Szénhidrát: 115.56 g; Cukor: 0.00 g; Só: 9.21 g	Fehérje: 34.22 g; Zsír: 28.24 g; T.Zsírsav: 4.08 g; Szénhidrát: 58.74 g; Cukor: 0.00 g; Só: 7.40 g	Fehérje: 50.28 g; Zsír: 37.93 g; T.Zsírsav: 9.81 g; Szénhidrát: 85.06 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.18 g	Fehérje: 29.62 g; Zsír: 16.92 g; T.Zsírsav: 3.46 g; Szénhidrát: 56.11 g; Cukor: 3.00 g; Só: 1.42 g
		1,3,9	1,3,7,10	9,(12)	1,3,7,(12)	1,3,4,7,(5),(6),(9),(10),(11)
	Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Kókuszoscsiga[1,(3,5,7,8)]	Bukta [1]	Tej poharas 0,2l[7], Olasz csavart[1,7,11]	Sajtos perec, Alma	Korpás kifli[1,(6,7,11)], Natur joghurt [7,(1)]
		Energia: 128.77 Kcal / 538.26 Kj	Energia: 257.18 Kcal / 1,075.01 Kj	Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 Kj	Energia: 646.08 Kcal / 2,700.61 Kj	Energia: 309.00 Kcal / 1,291.62 Kj
		Fehérje: 7.25 g; Zsír: 2.80 g; T.Zsírsav: 1.23 g; Szénhidrát: 14.74 g; Cukor: 1.49 g; Só: 0.30 g	Fehérje: 3.80 g; Zsír: 12.30 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 30.90 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Fehérje: 12.30 g; Zsír: 11.00 g; T.Zsírsav: 5.35 g; Szénhidrát: 29.10 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.28 g	Fehérje: 17.55 g; Zsír: 16.50 g; T.Zsírsav: 0.00 g; Szénhidrát: 101.40 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g	Fehérje: 10.35 g; Zsír: 6.29 g; T.Zsírsav: 3.13 g; Szénhidrát: 51.25 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.49 g
		1,7,(3),(5),(8)	1	1,7,11		1,7,(6),(11)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00491) Prohászka Gyermek 7-10év	Tízórai	Gépsonka(1,6,7), Teljeskiörlésü zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Zöldpaprika	Tej poharas 0,2l[7], Trappista sajt[7,(1)], Rozs kenyér[1], Uborka	Szalámikrémes kenyér [1,(6,7)], Póréhagyma	Tavaszi felvágott, Margarin(1,7), Zsemle korpás[1], Paradicsom	Tojáskrémes korpás kifli [1,3,(6,7,11)], Paradicsom
		Energia: 258.29 Kcal / 1,079.65 Kj	Energia: 138.95 Kcal / 580.81 Kj	Energia: 287.28 Kcal / 1,200.83 Kj	Energia: 210.21 Kcal / 878.68 Kj	Energia: 217.72 Kcal / 910.07 Kj
		Fehérje 12.68 g; Zsír 2.42 g; T.Zsírsav 0.88 g; Szénhidrát 45.65 g; Cukor 0.60 g; Só 0.61 g	Fehérje 9.97 g; Zsír 4.35 g; T.Zsírsav 2.29 g; Szénhidrát 11.44 g; Cukor 0.00 g; Só 0.52 g	Fehérje 11.82 g; Zsír 17.32 g; T.Zsírsav 6.35 g; Szénhidrát 28.98 g; Cukor 0.00 g; Só 1.94 g	Fehérje 6.10 g; Zsír 4.75 g; T.Zsírsav 1.28 g; Szénhidrát 26.17 g; Cukor 0.07 g; Só 0.79 g	Fehérje 10.72 g; Zsír 8.88 g; T.Zsírsav 2.21 g; Szénhidrát 30.68 g; Cukor 0.00 g; Só 0.25 g
		1,3,(5),(6),(7),(8),(11)	1,7	1,(6),(7)	1,(7)	1,3,(6),(7),(11)
	Ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Csirke nuggets [1,6,7,9,(11)], Karfiolfőzelék mir. ovi[1,7], Rozs kenyér[1]	Csurgatott tojás leves [1,3,7], Cheddarsajtos húsgombóc[1,7,10], Tészta köret[1,3]	Gombakrémleves[1,7,(9)], Görögcsirkecomb[7,(1,5,9)], Párolt rizs , piritott zsemlekocka[1,(3,7)], Szilva	Zöldbableves[1,(9)], Sertés flekken isk[1,10,(12)], Burgonyapüré [7], Céklasaláta	Paradicsom leves[1,3,9], Rántott harcsafilé, Párolt rizs kuk.val
		Energia: 548.14 Kcal / 2,291.23 Kj	Energia: 939.62 Kcal / 3,927.61 Kj	Energia: 768.82 Kcal / 3,213.67 Kj	Energia: 531.96 Kcal / 2,223.59 Kj	Energia: 599.02 Kcal / 2,503.90 Kj
		Fehérje 32.34 g; Zsír 22.59 g; T.Zsírsav 3.63 g; Szénhidrát 77.40 g; Cukor 0.00 g; Só 2.64 g	Fehérje 37.94 g; Zsír 41.22 g; T.Zsírsav 21.44 g; Szénhidrát 60.40 g; Cukor 0.42 g; Só 2.50 g	Fehérje 37.32 g; Zsír 28.77 g; T.Zsírsav 6.17 g; Szénhidrát 87.55 g; Cukor 1.52 g; Só 0.85 g	Fehérje 29.72 g; Zsír 22.70 g; T.Zsírsav 5.96 g; Szénhidrát 50.51 g; Cukor 15.26 g; Só 1.94 g	Fehérje 23.94 g; Zsír 19.88 g; T.Zsírsav 1.69 g; Szénhidrát 101.59 g; Cukor 5.00 g; Só 0.73 g
		1,3,6,7,9,(11)	1,3,7,10	1,7,(3),(5),(9)	1,7,10,(9),(12)	1,3,9
	Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Teavaj[7], Kifli[1,7,(3,6,11)]	Sajtos perec, Szőlő	Tej poharas 0,2l[7], Bukta [1]	Gyümölcsjoghurt[7], Teljes kiörlésű gabonás keksz[1,(3,5,6,7,12)]	Tej poharas 0,2l[7], Langalló[1,7]
		Energia: 362.68 Kcal / 1,516.00 Kj	Energia: 714.85 Kcal / 2,988.07 Kj	Energia: 354.24 Kcal / 1,480.72 Kj	Energia: 168.62 Kcal / 704.83 Kj	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 Kj
		Fehérje 11.02 g; Zsír 17.81 g; T.Zsírsav 8.23 g; Szénhidrát 35.78 g; Cukor 0.00 g; Só 1.04 g	Fehérje 17.85 g; Zsír 16.35 g; T.Zsírsav 0.00 g; Szénhidrát 118.05 g; Cukor 0.00 g; Só 0.01 g	Fehérje 10.60 g; Zsír 13.80 g; T.Zsírsav 0.50 g; Szénhidrát 41.50 g; Cukor 0.00 g; Só 0.27 g	Fehérje 1.60 g; Zsír 5.46 g; T.Zsírsav 1.03 g; Szénhidrát 12.56 g; Cukor 16.19 g; Só 0.34 g	Fehérje 6.80 g; Zsír 1.50 g; T.Zsírsav 0.50 g; Szénhidrát 10.60 g; Cukor 0.00 g; Só 0.27 g
		1,7,(3),(6),(11)	1,7	1,7,(3),(5),(6),(12)	1,7	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00491) Prohászka Gyermek 7-10év	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Túrista felvágott(1,6,7), Zsemle[1], Uborka	Tej poharas 0,2l[7], Gabonagolyó[1]	Tej poharas 0,2l[7], Gépsonka(1,6,7), Bagett	Házi Húskrémeskenyér [1,7,10,(3,5,6,11,12)], Zöldpaprika	Főtt tojás[3], Margarin (1,7), Teljeskiörlésü zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Paradicsom
		Energia: 125.78 Kcal / 525.76 Kj	Energia: 221.29 Kcal / 924.99 Kj	Energia: 187.52 Kcal / 783.83 Kj	Energia: 171.02 Kcal / 714.86 Kj	Energia: 361.00 Kcal / 1,508.98 Kj
		Fehérje 15.46 g; Zsír 3.15 g; T.Zsírsav 1.07 g	Fehérje 8.18 g; Zsír 4.44 g; T.Zsírsav 1.82 g	Fehérje 13.37 g; Zsír 2.86 g; T.Zsírsav 0.98 g	Fehérje 10.69 g; Zsír 4.76 g; T.Zsírsav 1.61 g	Fehérje 19.14 g; Zsír 16.03 g; T.Zsírsav 4.33 g
		Szénhidrát 42.09 g; Cukor 0.00 g; Só 1.13 g	Szénhidrát 33.37 g; Cukor 10.26 g; Só 0.80 g	Szénhidrát 23.59 g; Cukor 0.00 g; Só 0.75 g	Szénhidrát 22.90 g; Cukor 3.00 g; Só 0.61 g	Szénhidrát 46.14 g; Cukor 0.60 g; Só 0.57 g
		1,7,(6)	1,7	7,(1),(6)	1,7,10,(3),(5),(6),(11),(12)	1,3,(5),(6),(7),(8),(11)
	Ebéd	Zöldségkrémleves [1,7,9], Tarhonyáshús [1,3], Céklasaláta, Nápolyi szelet :)[1,7]	Csontleves [9], Brokkolis Fetasajtos csirkecomb[7,(1,5)], Párolt rizs kuk.val	Almaleves [1,7], Csirkegyros [1,7], Pirított burgonya isk, Kevertsaláta, Joghurtos öntet[7,(9)]	Zöldségleves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,7,10,(12)], Sertés pörkölt [1], Kenyér teljes kiőrlésű[1,(3,5,6,7,11)], Kinder pingui[1,3,7]	Halgaluskaleves[1,3,4,9], Hamis carbonara spagetti [1,7,(3,6,12)]
		Energia: 855.09 Kcal / 3,574.28 Kj	Energia: 552.64 Kcal / 2,310.04 Kj	Energia: 781.75 Kcal / 3,267.72 Kj	Energia: 920.96 Kcal / 3,849.61 Kj	Energia: 415.00 Kcal / 1,734.70 Kj
		Fehérje 33.31 g; Zsír 39.32 g; T.Zsírsav 11.39 g	Fehérje 37.44 g; Zsír 16.93 g; T.Zsírsav 2.80 g	Fehérje 44.20 g; Zsír 21.15 g; T.Zsírsav 4.59 g	Fehérje 51.55 g; Zsír 28.76 g; T.Zsírsav 8.58 g	Fehérje 21.35 g; Zsír 17.17 g; T.Zsírsav 6.64 g
		Szénhidrát 92.15 g; Cukor 24.40 g; Só 2.36 g	Szénhidrát 63.03 g; Cukor 0.00 g; Só 0.79 g	Szénhidrát 101.28 g; Cukor 15.78 g; Só 0.63 g	Szénhidrát 112.50 g; Cukor 17.46 g; Só 1.99 g	Szénhidrát 46.27 g; Cukor 0.00 g; Só 1.16 g
		1,3,7,9	7,9,(1),(5)	1,7,(9)	1,3,7,9,10,(5),(6),(11),(12)	1,3,4,7,9,(6),(12)
	Uzsonna	Tej poharas 0,2l[7], Kakaós csiga[1,3,7,(6,12)]	Kockasajt[7,(1)], Teljeskiörlésü zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)], Paradicsom	Olasz csavart[1,7,11], Narancs	Túrós batyu[1,7,(3)], Tej poharas 0,2l[7]	Tej poharas 0,2l[7], Minidzsem 25g-os, különféle(12), Kifli[1,7,(3,6,11)]
		Energia: 384.56 Kcal / 1,607.46 Kj	Energia: 274.86 Kcal / 1,148.91 Kj	Energia: 248.84 Kcal / 1,040.15 Kj	Energia: 348.26 Kcal / 1,455.73 Kj	Energia: 282.92 Kcal / 1,182.61 Kj
		Fehérje 9.76 g; Zsír 14.23 g; T.Zsírsav 3.88 g	Fehérje 9.60 g; Zsír 4.68 g; T.Zsírsav 2.62 g	Fehérje 6.40 g; Zsír 9.80 g; T.Zsírsav 4.85 g	Fehérje 15.40 g; Zsír 6.30 g; T.Zsírsav 0.50 g	Fehérje 11.04 g; Zsír 1.81 g; T.Zsírsav 0.50 g
		Szénhidrát 50.53 g; Cukor 24.58 g; Só 0.70 g	Szénhidrát 47.80 g; Cukor 1.00 g; Só 0.24 g	Szénhidrát 31.25 g; Cukor 0.00 g; Só 0.02 g	Szénhidrát 51.90 g; Cukor 0.00 g; Só 0.27 g	Szénhidrát 51.81 g; Cukor 16.13 g; Só 1.04 g
		1,3,7,(6),(12)	1,3,7,(5),(6),(8),(11)	1,7,11	1,7,(3)	1,7,(3),(6),(11),(12)

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00491) Prohászka Gyermek 7-10év	Tízórai	Tej poharas 0,2l[7], Körözöttes kenyér[1,7,(6)], Uborka	Sajtospárizsi, Teljeskiörlésü zsemle[1,3,(5,6,7,8,11)]	Kakaó(0,2l)[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7,(8)]	Tej poharas 0,2l[7], Hot-dog[1,7,(6,10)]
		Energia: 301.22 Kcal / 1,259.10 Kj	Energia: 285.27 Kcal / 1,192.43 Kj	Energia: 329.26 Kcal / 1,376.31 Kj	Energia: 382.77 Kcal / 1,599.98 Kj
		Fehérje: 15.17 g; Zsír: 7.92 g; T.Zsírsav: 3.41 g	Fehérje: 8.06 g; Zsír: 1.42 g; T.Zsírsav: 0.62 g	Fehérje: 13.58 g; Zsír: 2.61 g; T.Zsírsav: 0.54 g	Fehérje: 20.45 g; Zsír: 9.78 g; T.Zsírsav: 2.71 g
		Szénhidrát: 38.57 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.01 g	Szénhidrát: 44.06 g; Cukor: 0.60 g; Só: 0.18 g	Szénhidrát: 61.37 g; Cukor: 22.80 g; Só: 0.23 g	Szénhidrát: 52.08 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.49 g
		1,7,(6)	1,3,(5),(6),(7),(8),(11)	1,3,7,(8)	1,7,(6),(10)
	Ebéd	Szárazbableves[1,3,(9)], Pulyka pörkölt [1], Bul-gur [1], Vegyes vágott savanyúság(12), Zabszelet :)[1,6,7,12,(5,8,11)]	Zöldségleves[1,3,9], BBQ Sertés (1), Krokett [1], Kevertsaláta	Nyírségi gombócleves [1,7,9], Meggyes-mákos nudli[1,(3,5,7,8)], Alma	Vajgaluska leves[1,3,9,(7)], Paradicsomos káposzta[1,(9)], Vagdalt [1,3,(7,10)], Rozs kenyér [1], Piskótaszelet :)
		Energia: 661.72 Kcal / 2,765.99 Kj	Energia: 952.22 Kcal / 3,980.28 Kj	Energia: 936.20 Kcal / 3,913.32 Kj	Energia: 592.63 Kcal / 2,477.19 Kj
		Fehérje: 30.25 g; Zsír: 23.74 g; T.Zsírsav: 5.07 g	Fehérje: 44.41 g; Zsír: 40.48 g; T.Zsírsav: 7.29 g	Fehérje: 33.45 g; Zsír: 32.13 g; T.Zsírsav: 8.28 g	Fehérje: 25.74 g; Zsír: 23.42 g; T.Zsírsav: 3.73 g
		Szénhidrát: 85.11 g; Cukor: 4.00 g; Só: 1.52 g	Szénhidrát: 101.15 g; Cukor: 8.66 g; Só: 1.66 g	Szénhidrát: 125.06 g; Cukor: 18.59 g; Só: 2.41 g	Szénhidrát: 68.17 g; Cukor: 9.99 g; Só: 1.90 g
		1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(11)	1,3,9	1,7,9,(3),(5),(8)	1,3,9,(7),(10)
	Uzsonna	Langalló[1,7], Alma	Tej poharas 0,2l[7], Műzli, gyümölcsös[1,(5,6,7,8,11,12)]	Kefír 150gr[7], Kifli[1,7,(3,6,11)]	Sajtos perec, Alma
		Energia: 41.75 Kcal / 174.52 Kj	Energia: 238.13 Kcal / 995.38 Kj	Energia: 183.01 Kcal / 764.98 Kj	Energia: 349.13 Kcal / 1,459.36 Kj
		Fehérje: 0.48 g; Zsír: 0.48 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 10.40 g; Zsír: 4.30 g; T.Zsírsav: 0.50 g	Fehérje: 8.94 g; Zsír: 2.56 g; T.Zsírsav: 1.50 g	Fehérje: 9.08 g; Zsír: 8.55 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 8.40 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 35.80 g; Cukor: 5.40 g; Só: 0.31 g	Szénhidrát: 25.53 g; Cukor: 5.25 g; Só: 0.91 g	Szénhidrát: 55.95 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.02 g
		1,7	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)	1,7,(3),(6),(11)	

A változtatás jogát fenntartom!

Sólyom Anita
Élelmezésvezető