Heti étlap 2026.02.23. - 2026.02.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00492) Iskolás gyermek X. alsós**	Gyümölcs tea, Sajtos baromfi párizsi[7,(1,6)], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tejeskávé [7,(1)], Kalács [1,3,7]	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka (1,6), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Forralt tej [7], Csokis gabonagolyó[1,7,(5,6,8)]	Gyümölcs tea, Kockasajt, sonkás[6,7,(1)], TK. Kifli [1,(13)]
		Energia: 266,49 Kcal / 1 113,93 Kj	Energia: 226,92 Kcal / 948,53 Kj	Energia: 239,50 Kcal / 1 001,11 Kj	Energia: 216,01 Kcal / 902,92 Kj	Energia: 227,68 Kcal / 951,70 Kj
		Fehérje 9,08 g; Zsír 6,45 g; T.Zsírsav 1,79 g; Szénhidrát 41,89 g; Cukor 10,14 g; Só 1,43 g	Fehérje 10,36 g; Zsír 6,15 g; T.Zsírsav 2,93 g; Szénhidrát 32,26 g; Cukor 14,89 g; Só 0,58 g	Fehérje 12,20 g; Zsír 1,35 g; T.Zsírsav 0,30 g; Szénhidrát 43,45 g; Cukor 10,14 g; Só 1,24 g	Fehérje 8,90 g; Zsír 4,35 g; T.Zsírsav 1,63 g; Szénhidrát 35,80 g; Cukor 10,60 g; Só 0,27 g	Fehérje 8,70 g; Zsír 5,78 g; T.Zsírsav 3,04 g; Szénhidrát 34,83 g; Cukor 10,46 g; Só 1,12 g
Ebéd	**(00492) Iskolás gyermek X. alsós**	Lencsegulyás [9,10,(12)], Mákszórás [8,(5)], Főtt tészta[1], Félbarna kenyér [1], Alma	Rizsleves[9], Sült debreceni kolbász (1,6,7), Paradicsomos káposzta [1,(12)], Félbarna kenyér [1]	Brokkolikrémleves [1,7], Levesgyöngy [1,3,(6,7)], Zöldséges húsos bulgur [1], Céklasaláta (12)	Köménymagleves[1], Pirított kenyérkocka[1], BBQ-s csirkemellragu [1,3], Párolt rizsköret	Sajtgaluska leves [1,3,7], Főtt tojás[3], Sólet [1], Félbarna kenyér[1], Gyümölcs
		Energia: 710,25 Kcal / 2 968,85 Kj	Energia: 662,01 Kcal / 2 767,20 Kj	Energia: 493,87 Kcal / 2 064,38 Kj	Energia: 685,65 Kcal / 2 866,02 Kj	Energia: 677,14 Kcal / 2 830,45 Kj
		Fehérje 25,18 g; Zsír 25,21 g; T.Zsírsav 6,39 g; Szénhidrát 90,94 g; Cukor 15,19 g; Só 1,00 g	Fehérje 27,03 g; Zsír 38,94 g; T.Zsírsav 10,76 g; Szénhidrát 49,46 g; Cukor 6,64 g; Só 2,46 g	Fehérje 25,55 g; Zsír 12,25 g; T.Zsírsav 3,35 g; Szénhidrát 73,09 g; Cukor 9,85 g; Só 2,59 g	Fehérje 34,16 g; Zsír 10,36 g; T.Zsírsav 1,24 g; Szénhidrát 113,22 g; Cukor 0,12 g; Só 1,51 g	Fehérje 32,79 g; Zsír 21,16 g; T.Zsírsav 5,54 g; Szénhidrát 85,19 g; Cukor 0,00 g; Só 3,51 g
Uzsonna	**(00492) Iskolás gyermek X. alsós**	Petrezselymes túrókrém [7,(1)], Császárzsemle [1,7]	Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Rágórépa	Gouda sajt[7,(1)], Margarin, Zsemle[1]	Házi sertéshúskrém [1,7], Tk. zsemle [1,(13)], Jégcsapretek	Dejós búrkifli[1,7,8]
		Energia: 159,80 Kcal / 667,96 Kj	Energia: 281,43 Kcal / 1 176,38 Kj	Energia: 257,25 Kcal / 1 075,31 Kj	Energia: 254,22 Kcal / 1 062,64 Kj	Energia: 186,00 Kcal / 777,48 Kj
		Fehérje 8,33 g; Zsír 2,29 g; T.Zsírsav 1,07 g; Szénhidrát 26,29 g; Cukor 0,09 g; Só 0,21 g	Fehérje 6,75 g; Zsír 12,02 g; T.Zsírsav 0,13 g; Szénhidrát 36,00 g; Cukor 0,00 g; Só 1,04 g	Fehérje 13,71 g; Zsír 9,11 g; T.Zsírsav 5,38 g; Szénhidrát 32,08 g; Cukor 0,00 g; Só 1,43 g	Fehérje 11,53 g; Zsír 7,32 g; T.Zsírsav 2,21 g; Szénhidrát 35,24 g; Cukor 0,58 g; Só 1,83 g	Fehérje 3,30 g; Zsír 9,50 g; T.Zsírsav 4,50 g; Szénhidrát 21,50 g; Cukor 3,75 g; Só 0,36 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	**(00492) Iskolás gyermek X. alsós**					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

GasztVital gasztvital.hu