



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Sárgarépa	Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin(7), Zöldpaprika	Forralt tej *[7], Molnárka vajtészta[1,3,7]	Gyümölcstea *, Körözött túró házi isk[7], Félbarna kenyér[1], Zöldpaprika
		Energia: 400.40 Kcal / 1,673.67 KJ	Energia: 328.25 Kcal / 1,372.09 KJ	Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ	Energia: 374.36 Kcal / 1,564.82 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.44 g10.68 g6.04 g	11.41 g11.40 g3.63 g	12.39 g7.99 g3.69 g	17.02 g5.11 g2.47 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.96 g12.09 g2.35 g	45.67 g8.54 g0.48 g	40.39 g2.70 g0.89 g	64.55 g11.24 g2.03 g
		1,7	1,7	1,3,7	1,7
	Ebéd	Májgaluskaleves *[1,3,9], Szórás fahéj *, Tejberizs Gyümölcsös*[7]	Rántott leves *[1,9], Zsemlekocka levesbetét *[1], Burgonyafőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Karalábéleves tejfölös * [1,3,7,9], Halas, paradicsomos spagetti [1,3,4], Gyümölcs - Banán *	Alföldi leves zöldséges * [1,3,9], Paprikás burgonya virslivel *[1], Céklasaláta, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)]
		Energia: 512.56 Kcal / 2,142.50 KJ	Energia: 783.62 Kcal / 3,275.53 KJ	Energia: 682.23 Kcal / 2,851.72 KJ	Energia: 464.99 Kcal / 1,943.66 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.00 g10.34 g2.98 g	26.72 g39.87 g10.65 g	25.11 g18.75 g4.48 g	21.50 g19.19 g5.88 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		89.15 g27.55 g1.62 g	81.03 g0.00 g8.17 g	102.65 g5.99 g2.76 g	90.12 g6.95 g3.19 g
		1,3,7,9	1,7,9,(6)	1,3,4,7,9	1,3,9,(6)
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Gépsonka	Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7], Kígyóborka	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Zala felvágott(6)	Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]
		Energia: 331.71 Kcal / 1,386.55 KJ	Energia: 322.22 Kcal / 1,346.88 KJ	Energia: 357.32 Kcal / 1,493.60 KJ	Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		13.08 g8.70 g2.36 g	18.13 g16.43 g7.56 g	13.14 g11.78 g3.46 g	9.59 g6.79 g3.23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.12 g0.00 g1.69 g	52.83 g3.10 g2.83 g	50.16 g0.00 g1.71 g	48.45 g22.45 g0.60 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7