



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.03.

|                                |         | hétfő                                                                            | kedd                                                                                                                             | szerda                                                                                       | csütörtök                                                                                                            |
|--------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (00481)<br>Gyermekek (4-6 év)* | Tízórai | Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Sárgarépa                | Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin(7), Zöldpaprika                                                                              | Forralt tej *[7], Molnárika vajtészta[1,3,7]                                                 | Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Körözött túró házi ovi[7], Zöldpaprika                                            |
|                                |         | Energia: 243.78 Kcal / 1,019.00 KJ                                               | Energia: 322.63 Kcal / 1,348.59 KJ                                                                                               | Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ                                                           | Energia: 229.44 Kcal / 959.06 KJ                                                                                     |
|                                |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                  |
|                                |         | 6.26 g8.24 g4.74 g                                                               | 11.35 g11.34 g3.63 g                                                                                                             | 12.39 g7.99 g3.69 g                                                                          | 11.20 g4.00 g2.00 g                                                                                                  |
|                                |         | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                                    |
|                                |         | 35.65 g8.54 g1.30 g                                                              | 44.27 g7.14 g0.48 g                                                                                                              | 40.39 g2.70 g0.89 g                                                                          | 36.82 g8.69 g1.03 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 tejfőlős * [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: 438.66 Kcal / 1,833.60 KJ                                               | Energia: 597.80 Kcal / 2,498.80 KJ                                                                                               | Energia: 597.29 Kcal / 2,496.67 KJ                                                           | Energia: 348.07 Kcal / 1,454.93 KJ                                                                                   |
|                                |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                  |
|                                |         | 14.78 g7.88 g2.35 g                                                              | 20.31 g32.28 g8.79 g                                                                                                             | 22.45 g16.14 g3.84 g                                                                         | 15.96 g16.56 g4.58 g                                                                                                 |
|                                |         | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                                    |
|                                |         | 79.39 g29.61 g1.22 g                                                             | 57.66 g0.00 g2.08 g                                                                                                              | 89.82 g5.00 g1.63 g                                                                          | 65.84 g5.56 g2.37 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), Pulyka felvágott - Sonka(1,6,7) | Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7], Kígyóborka                                                                             | Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Zala felvágott(6)                           | Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]                                                                                       |
|                                |         | Energia: 186.04 Kcal / 777.65 KJ                                                 | Energia: 192.91 Kcal / 806.36 KJ                                                                                                 | Energia: 234.94 Kcal / 982.05 KJ                                                             | Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ                                                                                   |
|                                |         | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                              | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                          | FehérjeZsírT.Zsírsv                                                                                                  |
|                                |         | 5.09 g7.41 g1.95 g                                                               | 10.46 g13.12 g5.62 g                                                                                                             | 8.14 g11.38 g3.41 g                                                                          | 9.59 g6.79 g3.23 g                                                                                                   |
|                                |         | SzénhidrátCukorSó                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                                                                | SzénhidrátCukorSó                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                                    |
|                                |         | 25.06 g0.01 g0.66 g                                                              | 26.52 g1.55 g1.59 g                                                                                                              | 25.16 g0.00 g1.16 g                                                                          | 48.45 g22.45 g0.60 g                                                                                                 |
|                                |         | 1,(6),(7)                                                                        | 1,7                                                                                                                              | 1,(6),(7)                                                                                    | 1,7                                                                                                                  |