



Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
00481 Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás (1,6,7,10)	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Túrókrém tejfölös[7], Zöldpaprika	Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Méz
		Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ	Energia: 223.26 Kcal / 933.23 KJ	Energia: 409.35 Kcal / 1,711.08 KJ	Energia: 315.71 Kcal / 1,319.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.00 g 8.61 g 3.99 g	8.09 g 6.04 g 2.68 g	20.82 g 14.64 g 7.71 g	11.86 g 10.40 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.19 g 7.31 g 0.27 g	33.81 g 8.54 g 1.56 g	48.02 g 7.14 g 0.73 g	43.74 g 8.10 g 0.93 g
		1,7,(3),(5),(8)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,7,(6)
	Ebéd	Vajasgaluska leves *[1,3,9, (6,7,12)], Magyaros Spagetti*[1,3,(6,7,10,11)], Reszelt sajt *[7]	Eresztett tojásleves *[1,3], Bácskai rizseshús *, Csemege uborka[10], Alma	Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7,9,(6)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Fokhagymakrémleves * [1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Mexikói csirkeragu ovi[1], Bulgur *[1]
		Energia: 453.35 Kcal / 1,895.00 KJ	Energia: 556.22 Kcal / 2,325.00 KJ	Energia: 490.20 Kcal / 2,049.04 KJ	Energia: 508.15 Kcal / 2,124.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22.61 g 25.79 g 8.61 g	17.04 g 26.03 g 6.03 g	26.62 g 23.11 g 6.98 g	23.01 g 25.12 g 4.55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.13 g 0.09 g 2.10 g	63.87 g 0.00 g 1.43 g	59.84 g 2.00 g 2.37 g	49.27 g 0.00 g 1.24 g
		1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,10	1,3,7,9,(6)	1,7,9
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Gépsonka, Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Diákcsemege, Kígyóuborka	Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Olasz felvágott	Kifli [1], Kockasajt[7], Alma
		Energia: 213.25 Kcal / 891.39 KJ	Energia: 235.75 Kcal / 985.44 KJ	Energia: 197.84 Kcal / 826.97 KJ	Energia: 225.04 Kcal / 940.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.32 g 8.36 g 2.31 g	6.34 g 10.65 g 2.29 g	5.18 g 7.92 g 2.22 g	7.74 g 6.40 g 3.07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		25.72 g 0.15 g 1.14 g	25.05 g 0.00 g 0.66 g	26.23 g 1.56 g 1.14 g	33.40 g 0.00 g 0.57 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(7)	1,7