



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Gyümölcstea *, Körözött[7], Félbarna kenyér[1]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Lilahagyma	Citromos tea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sárgarépa	Tejeskávé *[7], Sajtos kifli [1,7]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Kígyóuborka
		Energia: 337.29 Kcal / 1,409.87 KJ	Energia: 347.46 Kcal / 1,452.38 KJ	Energia: 371.15 Kcal / 1,551.41 KJ	Energia: 452.79 Kcal / 1,892.66 KJ	Energia: 436.83 Kcal / 1,825.95 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.80 g2.01 g0.85 g	18.35 g16.24 g7.36 g	14.01 g7.13 g1.87 g	20.15 g10.34 g4.63 g	17.43 g13.80 g6.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		63.53 g11.09 g2.01 g	60.08 g8.99 g1.94 g	63.16 g9.19 g1.70 g	67.03 g8.39 g1.93 g	61.11 g0.00 g1.38 g
		1,7	1,7,(6)	1,4,6,7,10,(12)	1,7	1,7,(6)
	Ebéd	Reszelt tésztaleves *[1,3,9,(6,7,12)], Tökfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Paprikás burgonya virslivel *[1], Csalamádé (10,12), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]	Húsgaluska leves *[1,3,9,(6,7,12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *, Gyümölcs - Alma *	Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]	Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Petrezselymes rizs[9], Panírozott halrudak *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]
		Energia: 636.58 Kcal / 2,660.90 KJ	Energia: 540.12 Kcal / 2,257.70 KJ	Energia: 632.31 Kcal / 2,643.06 KJ	Energia: 660.41 Kcal / 2,760.51 KJ	Energia: 734.92 Kcal / 3,071.97 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.81 g34.60 g9.72 g	23.41 g24.77 g8.24 g	17.75 g20.35 g3.99 g	24.74 g24.75 g6.01 g	18.88 g35.01 g8.03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		59.46 g1.84 g8.26 g	91.04 g4.65 g3.53 g	96.76 g20.03 g1.66 g	88.23 g11.14 g3.94 g	86.27 g1.68 g2.00 g
		1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7,9,(6),(10),(12)	1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,9	1,3,7,9,10,(6),(11),(12)
	Uzsonna	Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Zöldpaprika	Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Zala felvágott(6)	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Zöldpaprika	Joghurt [7], Kifli [1]
		Energia: 255.28 Kcal / 1,067.07 KJ	Energia: 371.18 Kcal / 1,551.53 KJ	Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ	Energia: 316.63 Kcal / 1,323.51 KJ	Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.31 g8.98 g2.28 g	12.94 g11.98 g3.66 g	2.33 g7.29 g2.72 g	10.48 g8.24 g2.16 g	8.80 g3.25 g1.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.08 g0.23 g1.27 g	52.46 g3.10 g2.60 g	11.54 g0.00 g0.21 g	50.67 g0.16 g1.25 g	32.00 g0.00 g0.26 g
		1,(7)	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	1,7