



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Körözött[7]	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Lilahagyma	Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Citromos halkrém *[4,6,7,10, (12)], Sárgarépa	Tejeskávé *[7], Sajtos kifli [1,7]	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Kígyóborka
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ	Energia: 216.69 Kcal / 905.76 KJ	Energia: 213.97 Kcal / 894.39 KJ	Energia: 447.17 Kcal / 1,869.17 KJ	Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.13 g1.35 g0.62 g	10.58 g13.02 g5.52 g	7.76 g4.62 g1.23 g	20.09 g10.28 g4.63 g	12.30 g11.40 g5.55 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.98 g8.54 g1.01 g	32.86 g6.99 g1.15 g	35.43 g7.12 g0.98 g	65.63 g6.99 g1.93 g	36.01 g0.00 g0.83 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 *, 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: 496.66 Kcal / 2,076.04 KJ	Energia: 417.19 Kcal / 1,743.85 KJ	Energia: 530.84 Kcal / 2,218.91 KJ	Energia: 513.03 Kcal / 2,144.47 KJ	Energia: 611.99 Kcal / 2,558.12 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		18.28 g29.35 g8.44 g	17.72 g21.72 g6.80 g	14.24 g18.49 g3.31 g	19.29 g20.51 g4.85 g	15.69 g29.28 g6.95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		41.34 g1.53 g2.28 g	66.91 g3.72 g2.63 g	78.36 g15.02 g1.26 g	66.50 g8.77 g2.96 g	71.68 g1.38 g1.63 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: 241.87 Kcal / 1,011.02 KJ	Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ	Energia: 194.25 Kcal / 811.97 KJ	Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.31 g8.98 g2.28 g	8.04 g11.48 g3.51 g	2.33 g7.29 g2.72 g	5.48 g7.84 g2.11 g	8.80 g3.25 g1.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.08 g0.23 g1.27 g	26.31 g1.55 g1.60 g	11.54 g0.00 g0.21 g	25.67 g0.16 g0.70 g	32.00 g0.00 g0.26 g
		1,(7)	1,(6),(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	1,7