



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermekek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Kenőmájas(1,6,7,10)			Forralt tej *[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Citromos tea *, Tojáskrém * [3,10,(7,12)], Félbarna kenyér[1], Lilahagyma			Gyümölcstea *, Margarin(7), Sajt[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Kakaó[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin(7), Kígyóborka		
		Energia: 268.27 Kcal / 1,121.37 KJ			Energia: 500.21 Kcal / 2,090.88 KJ			Energia: 337.39 Kcal / 1,410.29 KJ			Energia: 343.32 Kcal / 1,435.08 KJ			Energia: 358.32 Kcal / 1,497.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.25 g	6.57 g	2.63 g	18.59 g	13.52 g	5.96 g	12.33 g	7.42 g	2.00 g	18.34 g	16.23 g	7.36 g	12.94 g	11.63 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.64 g	8.99 g	1.28 g	75.46 g	0.64 g	0.27 g	62.30 g	12.09 g	2.37 g	59.15 g	7.99 g	1.95 g	50.30 g	9.99 g	0.81 g
		1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(6)			1,7,(6)		
	Ebéd	Babgulyás *[1,9], Bukta			Daragaluska leves *[1,3,9], Kertfőzelék *[1,7,9], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *			Paradicsomleves *[1,3,9], Rizottó csirkés *[9], Reszelt sajt *[7]			Magyaros zöldségleves [1,3,9], Brokkolifőzelék burgonyás *[1,7,(3,6,10,11)], Sertéshúsgombóc *[3], Félbarna kenyér[1], Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Gombakrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Főtt tészta *[1,3], Sajt-tejföl feltét *[7]		
		Energia: 1,092.64 Kcal / 4,567.24 KJ			Energia: 615.44 Kcal / 2,572.54 KJ			Energia: 565.73 Kcal / 2,364.75 KJ			Energia: 621.11 Kcal / 2,596.24 KJ			Energia: 638.15 Kcal / 2,667.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.43 g	61.76 g	4.12 g	31.60 g	20.23 g	3.94 g	36.80 g	16.69 g	5.70 g	24.25 g	24.10 g	6.72 g	29.35 g	42.96 g	14.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		103.98 g	0.00 g	1.01 g	79.67 g	4.24 g	3.34 g	110.01 g	16.78 g	2.56 g	79.92 g	6.75 g	3.24 g	69.98 g	0.00 g	2.81 g
		1,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,12,(5),(6),(8),(10),(11)			1,3,7,9		
	Uzsonna	Margarin(7), Gépsonka, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Kifli [1], Kockasajt[7]			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Diákcsemege, Zöldpaprika			Almás táská[1,3,7]		
		Energia: 331.76 Kcal / 1,386.76 KJ			Energia: 250.50 Kcal / 1,047.09 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ			Energia: 308.11 Kcal / 1,287.90 KJ			Energia: 329.00 Kcal / 1,375.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.08 g	8.70 g	2.36 g	10.68 g	11.00 g	6.04 g	9.64 g	6.24 g	3.18 g	9.29 g	12.96 g	2.52 g	5.10 g	15.20 g	7.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.13 g	0.00 g	1.69 g	26.80 g	0.00 g	1.01 g	49.25 g	22.45 g	0.87 g	32.68 g	0.15 g	0.84 g	42.40 g	16.20 g	0.61 g
		1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,(7)			1,3,7		