



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 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 *, Félbarna kenyér[1], Tojáskrém *[3,10, (7,12)], Lilahagyma			Gyümölcstea *, Margarin(7), Sajt[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Kakaó[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin(7), Kígyóborka		
		Energia: 259.88 Kcal / 1,086.30 KJ			Energia: 298.63 Kcal / 1,248.27 KJ			Energia: 186.48 Kcal / 779.49 KJ			Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ			Energia: 320.76 Kcal / 1,340.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.25 g	6.56 g	2.63 g	12.70 g	8.26 g	3.79 g	6.59 g	4.77 g	1.28 g	10.57 g	13.02 g	5.52 g	11.17 g	10.80 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39.58 g	6.99 g	1.28 g	43.03 g	0.32 g	0.27 g	33.96 g	8.54 g	1.29 g	32.96 g	6.99 g	1.16 g	44.61 g	6.99 g	0.75 g
	1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(6)			1,7,(6)			
	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Bukta			Daragaluska leves *[1,3,9], Kertifőzelék *[1,7,9], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], 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: 629.85 Kcal / 2,632.77 KJ			Energia: 440.95 Kcal / 1,843.17 KJ			Energia: 404.06 Kcal / 1,688.97 KJ			Energia: 496.49 Kcal / 2,075.33 KJ			Energia: 527.76 Kcal / 2,206.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.61 g	34.11 g	2.95 g	23.71 g	15.88 g	3.17 g	26.87 g	12.52 g	4.44 g	19.09 g	20.81 g	5.81 g	22.40 g	34.27 g	11.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.63 g	0.00 g	0.72 g	53.29 g	3.03 g	2.47 g	78.61 g	11.99 g	1.88 g	61.48 g	5.78 g	2.40 g	59.71 g	0.00 g	2.26 g
		1,3,9			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 táska[1,3,7]		
		Energia: 209.38 Kcal / 875.21 KJ			Energia: 190.25 Kcal / 795.25 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ			Energia: 283.23 Kcal / 1,183.90 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
		8.08 g	8.30 g	2.31 g	7.34 g	6.00 g	3.07 g	9.64 g	6.24 g	3.18 g	8.63 g	11.33 g	2.34 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
		25.13 g	0.00 g	1.14 g	26.40 g	0.00 g	0.56 g	49.25 g	22.45 g	0.87 g	32.68 g	0.15 g	0.83 g	42.40 g	16.20 g	0.61 g
1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,(7)			1,3,7				