



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Kifli [1], Margarin(7), Zala felvágott(6)			Gyümölcs tea *, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Ketchup(1)			Forralt tej *[7], Margarin(7), Félbarna kenyér[1], Lekvár Csökkentett Cukortartalmú [15]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés (6), Jégcsap retek		
		Energia: 281.70 Kcal / 1,177.51 KJ			Energia: 394.51 Kcal / 1,649.05 KJ			Energia: 445.07 Kcal / 1,860.39 KJ			Energia: 351.92 Kcal / 1,471.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.16 g	11.99 g	3.46 g	19.20 g	16.09 g	4.11 g	16.83 g	11.14 g	3.83 g	10.26 g	8.19 g	2.16 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.70 g 8.99 g 0.71 g			42.95 g 12.79 g 2.65 g			68.52 g 0.10 g 2.40 g			59.62 g 9.00 g 1.25 g			
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,15			1,(6),(7)			
	Ebéd	Scsíleves *[1,7,10,(3,6,12)], Morzsás nudli *[1], Szórás porcukor *			Karálbéleves tejfölös * [1,3,7,9], Mongol saláta, Sertéshúsos-zöldséges bulgur*[1,9]			Csontleves tésztával * [1,3,9], Lencsefőzelék * [1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Milánói makaróni *[1,3], Reszelt sajt *[7], Gyümölcsle, Gyümölcs - Alma *		
		Energia: 525.06 Kcal / 2,194.75 KJ			Energia: 630.05 Kcal / 2,633.61 KJ			Energia: 639.88 Kcal / 2,674.70 KJ			Energia: 647.64 Kcal / 2,707.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.97 g	22.43 g	6.08 g	26.04 g	28.20 g	8.70 g	34.71 g	23.85 g	6.61 g	26.98 g	26.30 g	8.67 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
67.84 g 29.97 g 2.17 g			79.78 g 0.00 g 2.73 g			75.55 g 1.20 g 3.51 g			91.72 g 3.70 g 2.10 g				
1,7,10,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Kígyóborka			Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Zöldpaprika, Főtt tojás szendvicshez [3]			Sajtos rúd[1,3,7]			
	Energia: 308.36 Kcal / 1,288.94 KJ			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ			Energia: 233.46 Kcal / 975.86 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18.33 g	16.23 g	7.36 g	3.00 g	10.00 g	4.00 g	12.71 g	12.88 g	3.24 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
50.53 g 0.00 g 1.94 g			29.00 g 10.00 g 0.05 g			32.92 g 0.15 g 0.97 g			20.45 g 0.00 g 0.00 g				
1,7,(6)			1,(3),(7)			1,3,(7)			1,3,7				