



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás(6)			Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú [15]			Tej *[7], Gabonapehely[1,(5,6,7)]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Újhagyma		
		Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ			Energia: 347.04 Kcal / 1,450.63 KJ			Energia: 431.21 Kcal / 1,802.46 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 374.49 Kcal / 1,565.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.87 g	10.45 g	3.58 g	13.20 g	6.35 g	2.63 g	17.03 g	10.94 g	3.63 g	8.80 g	3.40 g	1.71 g	11.40 g	10.43 g	5.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37.44 g 0.00 g 0.75 g			59.60 g 8.99 g 1.66 g			66.22 g 0.00 g 1.51 g			26.60 g 5.80 g 0.43 g			59.16 g 7.99 g 1.41 g			
	1,7,(6)			1,(6)			1,7,15,(6)			1,7,(5),(6)			1,7,(6)			
	Ebéd	Karfiolleves húsos *[1,3,7,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *, Gyümölcs - Alma *			Rántott leves *[1,9], Zsemlekocta levesbetét *[1], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Kerti zöldségleves *[1,3,9], Csicszeriborsós csirkeragu[1], Párolt rizs *			Daragaluska leves *[1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Zellerkrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Panírozott halrudak *, Burgonya petrezselymes *, Céklasaláta		
		Energia: 752.28 Kcal / 3,144.53 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 445.67 Kcal / 1,862.90 KJ			Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ			Energia: 640.48 Kcal / 2,677.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.62 g	28.52 g	7.30 g	25.55 g	28.34 g	6.27 g	27.71 g	13.49 g	1.68 g	20.74 g	15.32 g	3.17 g	15.81 g	28.05 g	5.01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
101.14 g 20.98 g 1.32 g			93.51 g 9.64 g 4.06 g			83.50 g 0.11 g 2.92 g			58.05 g 0.00 g 2.45 g			78.65 g 7.07 g 2.19 g				
1,3,7,9			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,7,9				
Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott(6)			Körözött[7], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Sárgarépa			Kifli [1], Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Kifli [1], Joghurt [7]			
	Energia: 371.18 Kcal / 1,551.53 KJ			Energia: 217.69 Kcal / 909.94 KJ			Energia: 268.24 Kcal / 1,121.24 KJ			Energia: 312.69 Kcal / 1,307.04 KJ			Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.94 g	11.98 g	3.66 g	13.28 g	2.07 g	0.66 g	6.00 g	12.88 g	2.52 g	18.53 g	16.27 g	7.37 g	8.80 g	3.25 g	1.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.46 g 0.10 g 2.60 g			36.26 g 0.00 g 0.79 g			26.05 g 0.00 g 0.22 g			51.32 g 0.00 g 1.94 g			32.00 g 0.00 g 0.26 g				
1,(6)			1,7			1			1,7,(6)			1,7				