



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Főtt tojás szendvicshez [3], Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Margarin, Kigyóuborka			Gyümölcsstea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]			Vaníliás tej *[7], Búrkifli, dejós			Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés(6)			Tejeskávé *[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Margarin		
		Energia: 268.74 Kcal / 1,123.33 KJ			Energia: 372.83 Kcal / 1,558.43 KJ			Energia: 398.42 Kcal / 1,665.40 KJ			Energia: 365.72 Kcal / 1,528.71 KJ			Energia: 321.33 Kcal / 1,343.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.49 g	12.83 g	3.24 g	13.56 g	7.28 g	2.06 g	11.40 g	18.10 g	1.63 g	10.06 g	8.39 g	2.36 g	11.22 g	10.79 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	41.87 g 8.99 g 0.97 g			62.93 g 8.29 g 2.54 g			45.09 g 5.99 g 0.27 g			61.91 g 9.10 g 2.14 g			45.87 g 8.39 g 0.75 g			
	1,3			1,4,6,7,10,(12)			7			1,(6)			1,7,(6)			
	Ebéd	Babgulyás *[1,9], Szórás fahéj *, Tejberizs Gyümölcsös*[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Burgonyaleves kolbásszal *[1,3,7,9,(6)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Sült csirkemellfilé *[9], Félbarna kenyér[1], Gyümölcs - Alma *			Gombakrémleves *[1,7,9], Csurgatott tészta *[1,3], Bácskai rizshús *, Káposztasaláta(10,12)			Csontleves tésztával *[1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Csirke nuggets *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Túró Rudi[7,(1)]			Zöldségleves tárkonyos *[1,3,7,9], Parajos penne *[1,3,7], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 812.33 Kcal / 3,395.54 KJ			Energia: 785.51 Kcal / 3,283.43 KJ			Energia: 654.38 Kcal / 2,735.31 KJ			Energia: 548.92 Kcal / 2,294.49 KJ			Energia: 604.12 Kcal / 2,525.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
32.73 g		19.11 g	6.00 g	45.53 g	24.77 g	7.27 g	21.57 g	28.36 g	8.34 g	14.50 g	24.13 g	7.77 g	22.92 g	34.42 g	9.84 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
129.16 g 27.55 g 2.07 g			93.66 g 2.45 g 7.64 g			79.10 g 4.65 g 3.81 g			72.53 g 18.60 g 1.99 g			75.79 g 0.00 g 2.24 g				
1,7,9,(6)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9				
Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Paradicsom			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Kockasajt[7], Zöldpaprika			Sajtos pogácsa[1,3,7], Gyümölcs - Alma *			
	Energia: 345.57 Kcal / 1,444.48 KJ			Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 317.67 Kcal / 1,327.86 KJ			Energia: 290.42 Kcal / 1,213.96 KJ			Energia: 290.87 Kcal / 1,215.84 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	12.88 g	8.90 g	2.56 g	13.67 g	16.20 g	7.33 g	10.48 g	8.26 g	2.18 g	13.97 g	11.08 g	6.04 g	8.58 g	7.62 g	3.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.42 g 0.10 g 2.58 g			24.80 g 0.00 g 0.83 g			50.88 g 0.01 g 1.25 g			33.44 g 0.15 g 1.63 g			46.65 g 0.00 g 1.08 g				
1			1,7			1,(6)			1,7			1,3,7				