



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Burgonyás kenyér[1,3,12], Margarin, Zala felvágott(6)			Forralt tej *[7], Kifli [1], Vajkrém magyaros[7]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmáj(6), Kígyóuborka			Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Citromos tea *, Tojáskrém * [3,10,(12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]		
		Energia: 417.70 Kcal / 1,745.99 KJ			Energia: 236.56 Kcal / 988.82 KJ			Energia: 342.95 Kcal / 1,433.53 KJ			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 KJ			Energia: 323.53 Kcal / 1,352.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.66 g	14.09 g	3.36 g	10.86 g	5.00 g	2.21 g	13.19 g	6.34 g	2.63 g	20.66 g	14.70 g	6.62 g	12.53 g	7.22 g	1.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	50.50 g 9.89 g 0.94 g			36.65 g 0.00 g 0.38 g			58.70 g 7.99 g 1.67 g			88.31 g 10.63 g 0.33 g			59.98 g 8.99 g 1.48 g			
	1,3,12,(6)			1,7			1,(6)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(6),(12)			
	Ebéd	Tárkonyos halgaluskaleves *[1,3,4,7,9], Szilvás gombóc *[1], Szórás fahéj *, Gyümölcs - Alma *			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sült virsli *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Paradicsomleves *[1,3,9], Főtt burgonya *, Hentes tokány[1,10]			Lencseleves *[1,7,9,10, (3,6,11,12)], Savanyú vetrence sertéshúsból* [1,7,10,(12)], Párolt rizs *			Almaleves fahéjas *[1,7], Négyaját mártás*[1,7], Főtt tészta *[1,3]		
		Energia: 752.70 Kcal / 3,146.29 KJ			Energia: 402.59 Kcal / 1,682.83 KJ			Energia: 634.06 Kcal / 2,650.37 KJ			Energia: 848.25 Kcal / 3,545.69 KJ			Energia: 660.89 Kcal / 2,762.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.43 g	20.60 g	4.12 g	20.85 g	28.71 g	8.51 g	20.52 g	21.50 g	5.40 g	32.86 g	41.81 g	13.02 g	20.56 g	30.01 g	11.94 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
114.12 g 9.99 g 1.88 g			56.57 g 2.40 g 2.01 g			88.84 g 16.78 g 2.68 g			86.91 g 1.40 g 2.73 g			92.74 g 13.99 g 2.39 g				
1,3,4,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,9,10			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,7				
Uzsonna	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Margarin, Párizsi sertés(6), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1]			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kométa, Sárgarépa			Sajtos rúd[1,3,7], Gyümölcs - Alma *			
	Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 330.49 Kcal / 1,381.45 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ			Energia: 338.17 Kcal / 1,413.55 KJ			Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.67 g	16.20 g	7.33 g	10.28 g	8.44 g	2.36 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g	13.26 g	8.74 g	2.29 g	6.27 g	3.20 g	1.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.80 g 0.00 g 0.83 g			52.97 g 0.26 g 2.14 g			48.45 g 22.45 g 0.60 g			52.06 g 0.08 g 1.71 g			30.95 g 0.00 g 0.02 g				
1,7			1,(6)			1,7			1,(6)			1,3,7				