



## Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00482) Gyermek (7-10 év)*</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea *, Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)]			Tejeskávé *[7], Briós[1,3,7]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]			Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Paradicsom		
		Energia: 241.20 Kcal / 1,008.22 KJ			Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 KJ			Energia: 431.21 Kcal / 1,802.46 KJ			Energia: 331.95 Kcal / 1,387.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.81 g	6.73 g	1.81 g	11.39 g	7.13 g	3.19 g	17.03 g	10.94 g	3.63 g	16.21 g	1.86 g	0.66 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37.43 g 8.19 g 0.92 g			46.37 g 15.13 g 0.65 g			66.22 g 0.00 g 1.51 g			62.94 g 8.99 g 1.11 g			
	1,4,6,7,10,(12)			1,3,7			1,7,15,(6)			1,7,(6)			
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves *[1,9,(3,6,7,12)], Darás metélt *[1,3], Lekvár ebéd*[15], Gyümölcs - Alma *			Burgonyaleves kolbással *[1,3,7,9,(6)], Sárgaborsófőzelék *[1], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Tavaszi zöldségleves *[1,3,9], Sertéshúsgombóc *[3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2 *			Bableves zöldséges *[1,3,9], Rántott sajt *[1,3,7], Bulgur *[1], Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ			Energia: 1,030.31 Kcal / 4,306.70 KJ			Energia: 563.47 Kcal / 2,355.30 KJ			Energia: 883.94 Kcal / 3,694.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.62 g	28.03 g	5.52 g	43.99 g	49.22 g	15.07 g	17.65 g	21.70 g	5.32 g	42.42 g	65.05 g	20.79 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97.77 g 0.03 g 1.80 g			104.13 g 4.00 g 9.77 g			76.66 g 17.98 g 2.94 g			103.05 g 1.56 g 4.46 g				
1,3,9,15,(6),(7),(12)			1,3,7,9,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,9			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7]			Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés(6), Zöldpaprika			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			
	Energia: 322.17 Kcal / 1,346.67 KJ			Energia: 330.49 Kcal / 1,381.45 KJ			Energia: 304.24 Kcal / 1,271.72 KJ			Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	18.13 g	16.43 g	7.56 g	10.28 g	8.44 g	2.36 g	9.05 g	12.90 g	2.52 g	2.33 g	7.29 g	2.72 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.82 g 0.10 g 2.83 g			52.97 g 0.26 g 2.14 g			32.09 g 0.00 g 0.84 g			11.54 g 0.00 g 0.21 g				
1,7			1,(6)			1			1,7,(3),(6),(12)				