



Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év)*</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Körözött[7]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Lillahagyma			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Citromos halkrém *[4,6,7,10, (12)], Sárgarépa			Tejeskávé *[7], Sajtós kifli [1,7]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Kígyóuborka		
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ			Energia: 216.69 Kcal / 905.76 KJ			Energia: 213.97 Kcal / 894.39 KJ			Energia: 447.17 Kcal / 1,869.17 KJ			Energia: 295.46 Kcal / 1,235.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.13 g	1.35 g	0.62 g	10.58 g	13.02 g	5.52 g	7.76 g	4.62 g	1.23 g	20.09 g	10.28 g	4.63 g	12.30 g	11.40 g	5.55 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	35.98 g 7.04 g 1.01 g			32.86 g 6.99 g 1.15 g			35.43 g 7.12 g 0.98 g			65.63 g 6.99 g 1.93 g			36.01 g 0.00 g 0.83 g			
	1,7			1,7,(6)			1,4,6,7,10,(12)			1,7			1,7,(6)			
	<b>Ebéd</b>	Reszelt tésztaleves *[1,3,9, (6,7,12)], Tökfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Karfiolleves tejf. gal. * [1,3,7,9], Paprikás burgonya virslivel *[1], Csalamádé (10,12), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Húsgaluska leves *[1,3,9, (6,7,12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *, Alma			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt * [1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Lencseleves *[1,7,9,10, (3,6,11,12)], Petrezselymes rizs[9], Panírozott halrudak *, Tartármártás *[3,7,10,(1,12)]		
		Energia: 496.66 Kcal / 2,076.04 KJ			Energia: 417.19 Kcal / 1,743.85 KJ			Energia: 530.84 Kcal / 2,218.91 KJ			Energia: 513.03 Kcal / 2,144.47 KJ			Energia: 611.99 Kcal / 2,558.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.28 g	29.35 g	8.44 g	17.72 g	21.72 g	6.80 g	14.24 g	18.49 g	3.31 g	19.29 g	20.51 g	4.85 g	15.69 g	29.28 g	6.95 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
41.34 g 1.53 g 2.28 g			66.91 g 3.72 g 2.63 g			78.36 g 15.02 g 1.26 g			66.50 g 8.02 g 2.96 g			71.68 g 1.38 g 1.63 g				
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Zala felvágott(6)			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Zöldpaprika			Joghurt [7], Kifli [1]			
	Energia: 255.28 Kcal / 1,067.07 KJ			Energia: 241.87 Kcal / 1,011.02 KJ			Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ			Energia: 194.25 Kcal / 811.97 KJ			Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10.31 g	8.98 g	2.28 g	8.04 g	11.48 g	3.51 g	2.33 g	7.29 g	2.72 g	5.48 g	7.84 g	2.11 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				
33.08 g 0.23 g 1.27 g			26.31 g 0.05 g 1.60 g			11.54 g 0.00 g 0.21 g			25.67 g 0.16 g 0.70 g			32.00 g 0.00 g 0.26 g				
1,(7)			1,(6),(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			1,7				