



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Kenőmájás(1,6,7,10)			Forrált tej *[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Tojáskrém *[3,10, (7,12)], Lilahagyma			Gyümölcsstea *, Margarin(7), Sajt[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Kakaó[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin(7), Kígyóborka		
		Energia: 259.88 Kcal / 1,086.30 KJ			Energia: 298.63 Kcal / 1,248.27 KJ			Energia: 186.48 Kcal / 779.49 KJ			Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ			Energia: 320.76 Kcal / 1,340.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10.25 g	6.56 g	2.63 g	12.70 g	8.26 g	3.79 g	6.59 g	4.77 g	1.28 g	10.57 g	13.02 g	5.52 g	11.17 g	10.80 g	3.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.58 g 6.99 g 1.28 g			43.03 g 0.32 g 0.27 g			33.96 g 7.04 g 1.29 g			32.96 g 6.99 g 1.16 g			44.61 g 6.99 g 0.75 g			
	1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(6)			1,7,(6)			
	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Bukta			Daragaluska leves *[1,3,9], Kertifőzelék *[1,7,9], Natúr sertésszelet * [1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Alma			Paradicsomleves *[1,3,9], Rizottó csirkés *[9], Reszelt sajt *[7]			Magyaros zöldségleves* [1,3,9], Brokkolifőzelék burgonyás *[1,7,(3,6,10,11)], Sertéshúsgombóc *[3], Félbarna kenyér[1], Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)]			Gombakrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Főtt tészta *[1,3], Sajt-tejföl feltét *[7]		
		Energia: 629.85 Kcal / 2,632.77 KJ			Energia: 440.95 Kcal / 1,843.17 KJ			Energia: 404.06 Kcal / 1,688.97 KJ			Energia: 496.49 Kcal / 2,075.33 KJ			Energia: 527.76 Kcal / 2,206.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
17.61 g		34.11 g	2.95 g	23.71 g	15.88 g	3.17 g	26.87 g	12.52 g	4.44 g	19.09 g	20.81 g	5.81 g	22.40 g	34.27 g	11.40 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.63 g 0.00 g 0.72 g			53.29 g 3.03 g 2.47 g			78.61 g 11.99 g 1.88 g			61.48 g 5.03 g 2.40 g			59.71 g 0.00 g 2.26 g				
1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,12,(5),(6),(8),(10), (11)			1,3,7,9				
Uzsonna	Margarin(7), Gépsonka, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Kifli [1], Kockasajt[7]			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Diákcsemege, Zöldpaprika			Almás táská[1,3,7]			
	Energia: 209.38 Kcal / 875.21 KJ			Energia: 190.25 Kcal / 795.25 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ			Energia: 283.23 Kcal / 1,183.90 KJ			Energia: 329.00 Kcal / 1,375.22 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
	8.08 g	8.30 g	2.31 g	7.34 g	6.00 g	3.07 g	9.64 g	6.24 g	3.18 g	8.63 g	11.33 g	2.34 g	5.10 g	15.20 g	7.70 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.13 g 0.00 g 1.14 g			26.40 g 0.00 g 0.56 g			49.25 g 22.45 g 0.87 g			32.68 g 0.15 g 0.83 g			42.40 g 16.20 g 0.61 g				
1,(6),(7)			1,7			1,7,(6)			1,(7)			1,3,7				