



Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év)*</b>	<b>Tízórai</b>	Citromos tea *, Kifli [1], Margarin(7), Zala felvágott(6)			Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Főtt virsli, Ketchup(1)			Forralt tej *[7], Margarin(7), Félbarna kenyér[1], Lekvár Csökkentett Cukortartalmú [15]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés (6), Jégcsap retek		
		Energia: 273.31 Kcal / 1,142.44 KJ			Energia: 284.92 Kcal / 1,190.97 KJ			Energia: 309.30 Kcal / 1,292.87 KJ			Energia: 221.15 Kcal / 924.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.16 g	11.98 g	3.46 g	11.84 g	8.31 g	2.08 g	11.88 g	10.61 g	3.68 g	5.26 g	7.78 g	2.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	33.64 g 6.99 g 0.71 g			40.56 g 11.79 g 1.73 g			40.97 g 0.05 g 1.39 g			32.56 g 7.00 g 0.70 g			
	1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7,15			1,(6),(7)			
	<b>Ebéd</b>	Scsileves *[1,7,10,(3,6,12)], Morzsás nudli *[1], Szórás porcukor *			Karalábéleves tejfőléssel *[1,3,7,9], Mongol saláta, Sertéshúsos-zöldséges bulgur*[1,9]			Csontleves tésztával *[1,3,9], Lencsefőzelék *[1,7,10,(12)], Füstölt főtt tarja, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Milánói makaróni *[1,3], Reszelt sajt *[7], Gyümölcsle, Alma		
		Energia: 386.27 Kcal / 1,614.61 KJ			Energia: 526.34 Kcal / 2,200.10 KJ			Energia: 502.70 Kcal / 2,101.29 KJ			Energia: 539.66 Kcal / 2,255.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.35 g	16.71 g	4.42 g	21.72 g	23.50 g	7.25 g	27.73 g	20.69 g	5.91 g	22.17 g	21.58 g	7.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
49.30 g 19.98 g 1.68 g			66.70 g 0.00 g 1.57 g			55.46 g 1.00 g 2.80 g			75.50 g 2.75 g 1.48 g				
1,7,10,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin(7), Sajt[7], Kígyóuborka			Kakaós csiga 50 g/db[1, (3,7)]			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Zöldpaprika, Főtt tojás szendvicshez [3]			Sajtos rúd[1,3,7]			
	Energia: 185.98 Kcal / 777.40 KJ			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ			Energia: 233.46 Kcal / 975.86 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	10.56 g	13.02 g	5.52 g	3.00 g	10.00 g	4.00 g	10.01 g	10.48 g	2.62 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.37 g 0.00 g 1.15 g			29.00 g 10.00 g 0.05 g			32.80 g 0.15 g 0.90 g			20.45 g 0.00 g 0.00 g				
1,7,(6)			1,(3),(7)			1,3,(7)			1,3,7				