



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év)*</b>	<b>Tízórai</b>	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás(6)			Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú [15]			Tej *[7], Gabonapehely[1, (5,6,7)]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Újhagyma		
		Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ			Energia: 216.27 Kcal / 904.01 KJ			Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 229.00 Kcal / 957.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.87 g	10.45 g	3.58 g	8.20 g	5.94 g	2.58 g	11.98 g	10.51 g	3.58 g	8.80 g	3.40 g	1.71 g	6.12 g	8.10 g	4.63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37.44 g 0.00 g 0.75 g			32.54 g 6.99 g 1.11 g			39.82 g 0.00 g 0.95 g			26.60 g 5.80 g 0.43 g			33.03 g 6.99 g 0.81 g			
	1,7,(6)			1,(6)			1,7,15,(6)			1,7,(5),(6)			1,7,(6)			
	<b>Ebéd</b>	Karfiolleves húsos *[1,3,7,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás mák *, Alma			Rántott leves *[1,9], Zsemlekočka levesbetét *[1], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Kerti zöldségleves *[1,3,9], Csicszeriborsós csirkeragu[1], Párolt rizs *			Daragaluska leves *[1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Zellerkrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levestb. *, Panírozott halrudak *, Burgonya petrezselymes *, Céklasaláta		
		Energia: 642.99 Kcal / 2,687.70 KJ			Energia: 551.90 Kcal / 2,306.94 KJ			Energia: 362.50 Kcal / 1,515.25 KJ			Energia: 268.58 Kcal / 1,122.66 KJ			Energia: 465.19 Kcal / 1,944.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.90 g	26.54 g	6.51 g	19.40 g	22.65 g	5.09 g	22.70 g	10.71 g	1.34 g	16.52 g	13.43 g	2.83 g	10.91 g	19.56 g	3.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
82.07 g 14.99 g 1.09 g			67.78 g 8.02 g 2.93 g			68.51 g 0.09 g 2.25 g			40.09 g 0.00 g 1.88 g			59.48 g 5.64 g 1.78 g				
1,3,7,9			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott(6)			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Körözött[7], Sárgarépa			Kifli [1], Margarin, Diákcsemege, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Kifli [1], Joghurt [7]			
	Energia: 241.87 Kcal / 1,011.02 KJ			Energia: 211.69 Kcal / 884.86 KJ			Energia: 243.36 Kcal / 1,017.24 KJ			Energia: 190.31 Kcal / 795.50 KJ			Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.04 g	11.48 g	3.51 g	12.51 g	1.91 g	0.58 g	5.34 g	11.25 g	2.34 g	10.76 g	13.06 g	5.53 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				
26.31 g 0.05 g 1.60 g			35.89 g 0.00 g 0.79 g			26.05 g 0.00 g 0.21 g			26.16 g 0.00 g 1.15 g			32.00 g 0.00 g 0.26 g				
1,(6)			1,7			1			1,7,(6)			1,7				