



Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Margarin, Főtt tojás szendvicshoz [3], Kígyóuborka			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)]			Vaníliás tej *[7], Búrkifli, dejós			Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés(6)			Tejeskávé *[7], Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Margarin		
		Energia: 260.35 Kcal / 1.088.26 KJ			Energia: 212.92 Kcal / 890.01 KJ			Energia: 398.42 Kcal / 1.665.40 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ			Energia: 315.71 Kcal / 1.319.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.79 g	10.42 g	2.62 g	7.41 g	4.68 g	1.32 g	11.40 g	18.10 g	1.63 g	5.16 g	7.88 g	2.21 g	11.16 g	10.73 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.69 g 6.99 g 0.90 g			35.08 g 7.17 g 1.37 g			45.09 g 5.99 g 0.27 g			33.70 g 7.05 g 1.14 g			44.47 g 6.99 g 0.75 g			
	1,3			1,4,6,7,10,(12)			7			1,(6)			1,7,(6)			
	Ebéd	Babgulyás *[1,3,9], Szórás fahéj *, Tejberizs Gyümölcsös*[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Burgonyaleves kolbásszal * [1,3,7,9,(6)], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Sült csirkemellfilé *[9], Félbarna kenyér[1], Alma			Gombakrémleves *[1,7,9], Csurgatott tészta *[1,3], Bácskai rizshús *, Káposztasaláta(10,12)			Csontleves tésztával * [1,3,9], Tököfőzelék *[1,7], Csirke nuggets *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Túró Rudi[7,(1)]			Zöldségleves tárkonyos * [1,3,7,9], Parajos penne * [1,3,7], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 644.09 Kcal / 2.692.30 KJ			Energia: 629.55 Kcal / 2.631.52 KJ			Energia: 551.64 Kcal / 2.305.86 KJ			Energia: 447.39 Kcal / 1.870.09 KJ			Energia: 486.82 Kcal / 2.034.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.13 g	14.17 g	4.51 g	36.48 g	23.08 g	6.36 g	18.07 g	24.29 g	7.28 g	11.30 g	21.71 g	7.50 g	18.36 g	27.58 g	7.80 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
106.11 g 29.61 g 1.42 g			67.89 g 2.03 g 2.83 g			65.90 g 3.72 g 3.13 g			55.82 g 18.30 g 1.51 g			61.14 g 0.00 g 1.75 g				
1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(10),(12)			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9				
Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Olasz felvágott, Paradicsom			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Kockasajt[7], Zöldpaprika			Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma			
	Energia: 216.26 Kcal / 903.97 KJ			Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 195.29 Kcal / 816.31 KJ			Energia: 230.17 Kcal / 962.11 KJ			Energia: 273.48 Kcal / 1.143.15 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.98 g	8.40 g	2.41 g	10.90 g	13.39 g	5.54 g	5.48 g	7.86 g	2.13 g	10.63 g	6.08 g	3.07 g	8.38 g	7.42 g	3.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26.27 g 0.05 g 1.58 g			24.64 g 0.00 g 0.59 g			25.88 g 0.01 g 0.70 g			33.04 g 0.15 g 1.18 g			43.15 g 0.00 g 1.07 g				
1			1,7			1,(6)			1,7			1,3,7				