



Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Citromos tea *, Burgonyás kenyér[1,3,12], Margarin, Zala felvágott(6)			Forralt tej *[7], Kifli [1], Vajkrém magyaros[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Kenőmáj(6), Kígyóuborka, Gyümölcstea *			Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tojáskrém *[3,10,(12)]		
		Energia: 276.31 Kcal / 1,154.98 KJ			Energia: 234.66 Kcal / 980.88 KJ			Energia: 216.38 Kcal / 904.47 KJ			Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ			Energia: 179.55 Kcal / 750.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.41 g	12.53 g	3.36 g	10.85 g	4.80 g	2.12 g	8.19 g	5.94 g	2.58 g	13.00 g	8.61 g	3.99 g	6.69 g	4.67 g	1.18 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	28.04 g 7.44 g 0.77 g			36.64 g 0.00 g 0.38 g			32.67 g 6.99 g 1.12 g			50.19 g 7.31 g 0.27 g			32.79 g 6.99 g 0.85 g			
	1,3,12,(6)			1,7			1,(6)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(6),(12)			
	Ebéd	Tárkonyos halgaluskaleves *[1,3,4,7,9], Szilvás gombóc *[1], Szórás fahéj *, Alma			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sült virsli *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Paradicsomleves *[1,3,9], Főtt burgonya *, Hentes tokány[1,10]			Lencseleves *[1,7,9,10, (3,6,11,12)], Savanyú vetrence sertéshúsból* [1,7,10,(12)], Párolt rizs *			Almaleves fahéjas *[1,7], Négysajt mártás*[1,7], Főtt tészta *[1,3]		
		Energia: 597.56 Kcal / 2,497.80 KJ			Energia: 309.72 Kcal / 1,294.63 KJ			Energia: 511.24 Kcal / 2,136.98 KJ			Energia: 663.05 Kcal / 2,771.55 KJ			Energia: 574.08 Kcal / 2,399.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.22 g	15.86 g	3.12 g	17.45 g	26.98 g	8.17 g	16.81 g	17.39 g	4.43 g	25.44 g	30.64 g	9.28 g	17.36 g	27.48 g	10.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
92.30 g 9.99 g 1.43 g			40.55 g 2.00 g 1.51 g			71.18 g 11.99 g 2.02 g			72.86 g 1.00 g 2.07 g			76.05 g 9.99 g 1.92 g				
1,3,4,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,9,10			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,7				
Uzsonna	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Margarin, Párizsi sertés(6), Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1]			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kométa, Sárgarépa			Sajtos rúd[1,3,7], Alma			
	Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 201.18 Kcal / 840.93 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ			Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.90 g	13.39 g	5.54 g	5.38 g	7.94 g	2.21 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g	8.26 g	8.34 g	2.24 g	6.07 g	3.00 g	1.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.64 g 0.00 g 0.59 g			26.82 g 0.21 g 1.14 g			48.45 g 22.45 g 0.60 g			27.06 g 0.08 g 1.16 g			27.45 g 0.00 g 0.01 g				
1,7			1,(6)			1,7			1,(6)			1,3,7				