



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Ebéd	Gulyásleves *[1,3,9], Főtt tészta *[1,3], Sajt-tejföl feltét *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *			Daragaluska leves *[1,3,9], Tökfőzelék *[1,7], Csirke nuggets, Félbarna kenyér[1]			Eszterházy krémleves *[1,7,9,10,(12)], Csurgatott tészta *[1,3], Paprikás burgonya virslivel *[1], Csalamádé(10,12)			Almaleves fahéjas *[1,7], Mexikói sertéstokány, Bulgur *[1]			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]		
		Energia: 834.04 Kcal / 3,486.29 Kj			Energia: 400.58 Kcal / 1,674.42 Kj			Energia: 421.80 Kcal / 1,763.12 Kj			Energia: 491.18 Kcal / 2,053.13 Kj			Energia: 362.41 Kcal / 1,514.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.83 g	40.66 g	15.28 g	11.88 g	13.03 g	3.26 g	18.16 g	22.67 g	7.77 g	21.03 g	18.91 g	5.53 g	23.97 g	10.03 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	118.23 g	0.00 g	2.96 g	62.77 g	1.85 g	2.62 g	70.92 g	5.25 g	3.53 g	69.09 g	13.99 g	1.49 g	64.11 g	2.40 g	5.24 g	
	1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7			1,3,7,9,(6)			
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc			Teljes Kiőrlésű Zsemle [1], Margarin, Sajt[7], Kígyóborka			Molnárka vajtészta [1,3,7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés (6), Paradicsom			Sajtos pogácsa[1,3,7]		
		Energia: 343.99 Kcal / 1,437.88 Kj			Energia: 188.59 Kcal / 788.31 Kj			Energia: 187.34 Kcal / 783.08 Kj			Energia: 317.09 Kcal / 1,325.44 Kj			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.82 g		8.90 g	2.48 g	13.67 g	16.20 g	7.33 g	5.59 g	4.99 g	2.06 g	10.44 g	8.22 g	2.17 g	7.98 g	7.02 g	3.17 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.74 g	0.18 g	2.54 g	24.81 g	0.00 g	0.83 g	29.79 g	2.70 g	0.62 g	50.87 g	0.01 g	1.25 g	36.15 g	0.00 g	1.06 g		
1			1,7			1,3,7			1,(6)			1,3,7				