



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Ebéd	Májgaluskaleves *[1,3,9], Túrós derelye *[1], Szórás porcukor *, Gyümölcs - Alma *			Paradicsomleves *[1,3,9], Bácskai rizshús *, Káposztasaláta(10,12)			Vajasgaluska leves * [1,3,9,(6,7,12)], Főtt tészta *[1,3], Sertéspaprikás *[1,7]			Magyaros zöldségleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sertésvagdalt * [1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Lencseleves *[1,7,9,10, (3,6,11,12)], Vanília öntet *[7], Aranygaluska		
		Energia: 760.05 Kcal / 3,177.01 KJ			Energia: 711.08 Kcal / 2,972.31 KJ			Energia: 725.02 Kcal / 3,030.58 KJ			Energia: 657.59 Kcal / 2,748.73 KJ			Energia: 330.03 Kcal / 1,379.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.27 g	14.09 g	1.72 g	21.54 g	24.91 g	6.34 g	26.42 g	37.98 g	10.43 g	25.89 g	27.85 g	7.65 g	14.93 g	10.64 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	135.34 g	29.97 g	2.11 g	101.04 g	21.43 g	3.46 g	72.09 g	0.04 g	2.44 g	79.99 g	2.40 g	3.24 g	44.64 g	9.44 g	1.07 g	
	1,3,9			1,3,9,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(6)			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			
	Uzsonna	Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Diákcsemege, Margarin			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Jégcsap rettek			Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]			Kifli [1], Margarin, Soproni felvágott Kométa, Sárgarépa			Magvas rúd[1,3,7,11], Gyümölcs - Alma *		
		Energia: 304.19 Kcal / 1,271.51 KJ			Energia: 308.37 Kcal / 1,288.99 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ			Energia: 206.90 Kcal / 864.84 KJ			Energia: 227.18 Kcal / 949.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
9.05 g		12.90 g	2.52 g	18.33 g	16.23 g	7.36 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g	4.50 g	8.50 g	2.19 g	5.60 g	2.60 g	0.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.08 g	0.00 g	0.84 g	50.53 g	0.00 g	1.94 g	15.08 g	4.40 g	0.31 g	27.72 g	0.02 g	0.30 g	41.50 g	0.00 g	0.98 g		
1			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)			1			1,3,7,11				