



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Ebéd	Jókai bablevés[1,7,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *, Gyümölcs - Alma *			Burgonyaleves kolbásszal *[1,3,7,9,(6)], Finomfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gesztenye rúd[8]			Brokkolikrémléves * [1,7,9], Sajtós tavaszi csirkeragu*[1,7], Párolt rizs *, Levesgyöngy[1,3,7]			Zöldbableves magyaros * [1,9], Burgonyafőzelék * [1,7], Sertésvagdalt * [1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7], Gyümölcslé		
		Energia: 728.24 Kcal / 3,044.04 Kj			Energia: 706.25 Kcal / 2,952.13 Kj			Energia: 580.03 Kcal / 2,424.53 Kj			Energia: 717.61 Kcal / 2,999.61 Kj			Energia: 597.86 Kcal / 2,499.05 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.77 g	13.81 g	2.82 g	30.08 g	30.96 g	11.08 g	27.14 g	27.54 g	8.19 g	25.76 g	27.63 g	7.96 g	25.85 g	28.12 g	9.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	118.80 g	19.98 g	1.11 g	92.83 g	9.90 g	3.95 g	73.92 g	0.00 g	2.34 g	91.51 g	0.00 g	3.85 g	72.37 g	4.80 g	1.52 g	
	1,3,7,9			1,3,7,8,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9			
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott (6), Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kockasajt[7], Póréhagyma KG			Croissant különféle[1,7, (6,12)]		
		Energia: 345.57 Kcal / 1,444.48 Kj			Energia: 233.46 Kcal / 975.86 Kj			Energia: 357.37 Kcal / 1,493.81 Kj			Energia: 365.27 Kcal / 1,526.83 Kj			Energia: 180.38 Kcal / 753.99 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
12.88 g		8.90 g	2.56 g	15.62 g	16.51 g	7.36 g	13.14 g	11.78 g	3.46 g	21.08 g	11.40 g	6.04 g	8.89 g	11.09 g	3.54 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.42 g	0.10 g	2.58 g	33.16 g	0.15 g	1.56 g	50.17 g	0.00 g	1.71 g	63.40 g	0.00 g	2.04 g	22.86 g	10.15 g	0.37 g		
1			1,7			1,(6)			1,7,(6)			1,7,(6),(12)				