



Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Ebéd	Csicseriborsós csirkeraguleves[1,7,9,(3,10)], Gránátos kocka [1,3], Csemege uborka [10]			Eresztett tojásleves * [1,3], Édeskáposzta főzelék*[1,7], Csirkepörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Fokhagymakrémleves * [1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Jóasszony tokány [1,(3,6,7,10,11)], Bulgur *[1]			Reszelt tésztaleves * [1,3,9,(6,7,12)], Sertéshúsgombóc *[3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2 *			Magyaros gombaleves csurgatással[1,3,(6,7,12)], Rántott sajt *[1,3,7], Párolt rizs *, Majonéz vödörös [3,10,(1,7)]		
		Energia: 379.09 Kcal / 1,584.60 KJ			Energia: 524.12 Kcal / 2,190.82 KJ			Energia: 647.39 Kcal / 2,706.09 KJ			Energia: 537.86 Kcal / 2,248.25 KJ			Energia: 955.13 Kcal / 3,992.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.05 g	10.07 g	2.53 g	31.43 g	28.48 g	5.74 g	32.10 g	32.45 g	7.14 g	16.92 g	19.48 g	5.09 g	34.64 g	75.69 g	19.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	66.90 g	0.13 g	0.91 g	57.21 g	0.00 g	2.70 g	59.05 g	0.00 g	1.91 g	73.29 g	18.02 g	3.12 g	97.76 g	0.01 g	4.61 g	
	1,3,7,9,10			1,3,7,(6)			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,7,10,(6),(12)			
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Csokikrém			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Margarin, Turista felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés (6), Paradicsom			Kakaós csiga 50 g/db[1,(3,7)]		
		Energia: 334.05 Kcal / 1,396.33 KJ			Energia: 258.63 Kcal / 1,081.07 KJ			Energia: 198.03 Kcal / 827.77 KJ			Energia: 317.09 Kcal / 1,325.44 KJ			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
13.26 g		8.76 g	2.28 g	9.80 g	1.00 g	0.30 g	4.43 g	8.11 g	2.31 g	10.44 g	8.22 g	2.17 g	3.00 g	10.00 g	4.00 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.04 g	0.23 g	1.65 g	52.30 g	0.10 g	2.00 g	26.88 g	0.00 g	0.48 g	50.87 g	0.01 g	1.25 g	29.00 g	10.00 g	0.05 g		
1,(6)			1			1,(6),(7)			1,(6)			1,(3),(7)				

