



**Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00482) Gyermek (7-10 év)*</b>	<b>Ebéd</b>	Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,3,7,9], Morzsás nudli * [1], Szórás porcukor *, Gyümölcs - Alma *			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Zöldbabfőzelék * [1,7], Sertésvagdalt * [1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Gyümölcsle, Rántott csirkemell *[1,3,7], Párolt rizs *, Uborka saláta (friss) isk			Zellerkrémleves *[1,7,9], Zsemlekočka levesbetét * [1], Pusztaörkölt sertéshúsból * (1,3,6,7,10,11), Junior saláta, Félbarna kenyér[1]			Lencseleves *[1,7,9,10, (3,6,11,12)], Parajos penne *[1,3,7], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 446.53 Kcal / 1,866.50 KJ			Energia: 670.15 Kcal / 2,801.23 KJ			Energia: 752.57 Kcal / 3,145.74 KJ			Energia: 690.32 Kcal / 2,885.54 KJ			Energia: 673.51 Kcal / 2,815.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.23 g	13.69 g	2.78 g	25.94 g	28.68 g	8.00 g	28.02 g	26.68 g	3.38 g	24.50 g	25.78 g	8.05 g	29.52 g	34.94 g	10.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	73.73 g	29.97 g	2.23 g	80.75 g	2.45 g	3.81 g	87.54 g	3.00 g	1.78 g	89.68 g	0.05 g	2.86 g	84.00 g	0.00 g	2.30 g	
	1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)			
	<b>Uzsonna</b>	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Olasz felvágott			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott (6), Paradicsom			Teljes Kiőrlésű Zsemle [1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Gépsonka, Kígyóborka			Magvas rúd[1,3,7,11], Gyümölcs - Alma *		
		Energia: 313.29 Kcal / 1,309.55 KJ			Energia: 361.70 Kcal / 1,511.91 KJ			Energia: 192.46 Kcal / 804.48 KJ			Energia: 331.76 Kcal / 1,386.76 KJ			Energia: 227.18 Kcal / 949.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
10.28 g		8.22 g	2.17 g	13.34 g	11.82 g	3.47 g	13.91 g	16.26 g	7.33 g	13.08 g	8.70 g	2.36 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	
50.08 g	0.01 g	1.25 g	50.96 g	0.00 g	1.71 g	25.40 g	0.15 g	0.83 g	50.13 g	0.00 g	1.69 g	41.50 g	0.00 g	0.98 g		
1,(6)			1,(6)			1,7			1,(6)			1,3,7,11				