



Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Reggeli	Tej *[7], Gabonapehely[1,(5,6,7)]			Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott(6)			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás, Kigýóborka			Citromos tea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)]			Tejeskávé *[7], Teljes kiőrlésű kifli[1, (6,7)], Margarin, Zöldpaprika		
		Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ			Energia: 216.32 Kcal / 904.22 KJ			Energia: 249.54 Kcal / 1,043.08 KJ			Energia: 319.63 Kcal / 1,336.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.80 g	3.40 g	1.71 g	8.05 g	11.48 g	3.51 g	8.20 g	5.94 g	2.58 g	9.57 g	5.20 g	1.27 g	11.40 g	10.79 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	26.60 g 5.80 g 0.43 g			33.91 g 7.04 g 1.61 g			32.55 g 6.99 g 1.11 g			40.85 g 7.12 g 1.09 g			45.07 g 7.14 g 0.75 g			
	1,7,(5),(6)			1,(6)			1,(6)			1,4,6,7,10,(12)			1,7,(6)			
	Ebéd	Gulyásleves *[1,3,9], Főtt tészta * [1,3], Sajt-tejföl feltét *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], 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[1], Bulgur *[1]			Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Főtt tojás * [3], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]		
		Energia: 645.43 Kcal / 2,697.90 KJ			Energia: 297.75 Kcal / 1,244.60 KJ			Energia: 353.22 Kcal / 1,476.46 KJ			Energia: 428.23 Kcal / 1,790.00 KJ			Energia: 289.13 Kcal / 1,208.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		28.59 g	33.30 g	11.51 g	8.38 g	11.35 g	3.01 g	14.86 g	19.59 g	6.16 g	20.43 g	15.55 g	4.54 g	19.48 g	11.57 g	2.22 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
87.62 g 0.00 g 2.11 g			43.73 g 1.53 g 1.86 g			58.26 g 4.22 g 2.82 g			58.51 g 9.99 g 1.15 g			46.73 g 2.00 g 1.76 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], Kigýóborka			Molnárika vajtészta[1,3,7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés(6), Paradicsom			Sajtos pogácsa[1,3,7]			
	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ			Energia: 188.59 Kcal / 788.31 KJ			Energia: 187.34 Kcal / 783.08 KJ			Energia: 194.71 Kcal / 813.89 KJ			Energia: 238.69 Kcal / 997.72 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.92 g	8.40 g	2.33 g	10.90 g	13.39 g	5.54 g	5.59 g	4.99 g	2.06 g	5.44 g	7.82 g	2.12 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				
26.59 g 0.13 g 1.54 g			24.65 g 0.00 g 0.59 g			29.79 g 2.70 g 0.62 g			25.87 g 0.01 g 0.70 g			36.15 g 0.00 g 1.06 g				
1			1,7			1,3,7			1,(6)			1,3,7				