



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Reggeli	Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7]			Tejeskávé * [7], Kifli [1], Margarin			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Tavaszi felvágott Kométa, Zöldpaprika			Tej * [7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt tojás szendvicshöz [3], Zöldpaprika, Margarin		
		Energia: 190.86 Kcal / 797.79 KJ			Energia: 318.71 Kcal / 1,332.21 KJ			Energia: 225.67 Kcal / 943.30 KJ			Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ			Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.23 g	1.25 g	0.52 g	11.11 g	11.28 g	3.63 g	5.47 g	7.90 g	2.11 g	11.98 g	10.51 g	3.58 g	7.98 g	9.86 g	2.57 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	34.83 g 6.99 g 0.57 g			43.67 g 6.99 g 0.48 g			33.21 g 7.30 g 0.69 g			39.82 g 0.00 g 0.95 g			33.24 g 7.14 g 0.73 g			
	1,7,(6)			1,7			1,(6)			1,7,15,(6)			1,3,(6)			
	Ebéd	Májgaluskaleves *[1,3,9], Túrós derelye *[1], Szórás porcukor *, Alma			Paradicsomleves *[1,3,9], Bácskai rizseshús *, 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: 575.47 Kcal / 2,405.46 KJ			Energia: 566.92 Kcal / 2,369.73 KJ			Energia: 642.50 Kcal / 2,685.65 KJ			Energia: 523.37 Kcal / 2,187.69 KJ			Energia: 254.85 Kcal / 1,065.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.83 g	10.67 g	1.28 g	17.43 g	20.21 g	5.21 g	22.43 g	34.66 g	9.04 g	20.33 g	24.18 g	6.74 g	11.76 g	8.39 g	2.70 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
102.05 g 19.98 g 1.54 g			79.54 g 15.71 g 2.71 g			62.42 g 0.03 g 2.04 g			60.11 g 2.00 g 2.53 g			33.94 g 6.29 g 0.86 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 retek			Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]			Kifli [1], Margarin, Soproni felvágott Kométa, Sárgarépa			Magvas rúd[1,3,7,11], Alma			
	Energia: 279.31 Kcal / 1,167.52 KJ			Energia: 185.99 Kcal / 777.44 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ			Energia: 206.90 Kcal / 864.84 KJ			Energia: 209.79 Kcal / 876.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	8.39 g	11.27 g	2.34 g	10.56 g	13.02 g	5.52 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g	4.50 g	8.50 g	2.19 g	5.40 g	2.40 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 0.83 g			25.37 g 0.00 g 1.15 g			15.08 g 4.40 g 0.31 g			27.72 g 0.02 g 0.30 g			38.00 g 0.00 g 0.97 g				
1			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)			1			1,3,7,11				