



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Reggeli	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Vajkrém natur[7]			Citromos tea *, Citromos halkrém * [4,6,7,10,(12)], Félbarna kenyér[1]			Vaníliás tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Citromos tea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Párizsi sertés(6), Zöldpaprika, Margarin			Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás, Sárgarépa		
		Energia: 295.41 Kcal / 1,234.81 KJ			Energia: 212.86 Kcal / 889.75 KJ			Energia: 322.72 Kcal / 1,348.97 KJ			Energia: 268.62 Kcal / 1,122.83 KJ			Energia: 224.37 Kcal / 937.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.30 g	11.40 g	5.55 g	7.42 g	4.68 g	1.32 g	12.70 g	8.26 g	3.79 g	7.55 g	8.46 g	2.16 g	8.43 g	5.98 g	2.59 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	36.00 g 0.00 g 0.83 g			34.96 g 7.17 g 1.36 g			49.02 g 6.31 g 0.27 g			40.19 g 7.15 g 0.87 g			34.28 g 6.99 g 1.18 g			
	1,7,(6)			1,4,6,7,10,(12)			1,7,(3),(5),(8)			1,(6)			1,(6)			
	Ebéd	Jókai bableves[1,7,9], Főtt tészta * [1,3], Szórás dejós *, 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]			Zöldbaleves magyaros *[1,9], Burgonyafőzelék *[1,7], Sertésavdalt *[1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7], Gyümölcsle		
		Energia: 643.11 Kcal / 2,688.20 KJ			Energia: 566.64 Kcal / 2,368.56 KJ			Energia: 497.51 Kcal / 2,079.59 KJ			Energia: 561.06 Kcal / 2,345.23 KJ			Energia: 483.25 Kcal / 2,019.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.42 g	15.14 g	2.99 g	24.76 g	27.21 g	9.96 g	22.83 g	23.57 g	6.91 g	19.94 g	23.07 g	6.64 g	21.27 g	23.20 g	7.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
98.14 g 14.99 g 0.73 g			71.69 g 9.70 g 2.40 g			63.57 g 0.00 g 1.96 g			68.37 g 0.00 g 3.11 g			58.55 g 4.00 g 1.24 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 - Császárszemle 70 gramm [1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott(6), Kigyóborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kockasajt[7], Póréhagyma KG			Croissant különféle[1,7,(6,12)]			
	Energia: 216.26 Kcal / 903.97 KJ			Energia: 233.46 Kcal / 975.86 KJ			Energia: 234.99 Kcal / 982.26 KJ			Energia: 182.64 Kcal / 763.44 KJ			Energia: 180.38 Kcal / 753.99 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.98 g	8.40 g	2.41 g	12.85 g	13.70 g	5.57 g	8.14 g	11.38 g	3.41 g	8.56 g	5.43 g	3.02 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				
26.27 g 0.05 g 1.58 g			33.00 g 0.15 g 1.32 g			25.17 g 0.00 g 1.16 g			26.03 g 0.00 g 1.01 g			22.86 g 10.15 g 0.37 g				
1			1,7			1,(6)			1,7,(6)			1,7,(6),(12)				