



Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermekek (4-6 év)*</b>	<b>Reggeli</b>	Tej * [7], Kifli [1], Vajkrém natur [7]			Limonádé *, Félbarna kenyér [1], Margarin, Sajt [7], Jégcsap retek			Tejeskávé * [7], Kuglóf [1,3,7]			Citromos tea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Sajtkrém, natur [7]			Gyümölcs tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Túrókrém vitaminos * [6,7], Sárgarépa		
		Energia: 303.02 Kcal / 1,266.62 KJ			Energia: 304.61 Kcal / 1,273.27 KJ			Energia: 125.17 Kcal / 523.21 KJ			Energia: 272.42 Kcal / 1,138.72 KJ			Energia: 178.58 Kcal / 746.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.30 g	12.00 g	5.60 g	10.54 g	13.22 g	5.62 g	12.10 g	7.62 g	3.71 g	8.17 g	8.72 g	4.68 g	6.57 g	1.57 g	0.65 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	37.00 g 0.00 g 0.38 g			53.30 g 26.02 g 1.59 g			46.64 g 12.80 g 0.29 g			39.92 g 6.99 g 0.97 g			35.00 g 6.99 g 0.74 g			
	1,7			1,7			1,3,7			1,7			1,6,7			
	<b>Ebéd</b>	Csicseriborsós csirke raguleves [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], Piritott olajmag 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 csurgatás [1,3,(6,7,12)], Rántott sajt * [1,3,7], Párolt rizs *, Majonéz vödörös [3,10,(1,7)]		
		Energia: 346.41 Kcal / 1,447.99 KJ			Energia: 395.97 Kcal / 1,655.15 KJ			Energia: 500.29 Kcal / 2,091.21 KJ			Energia: 409.93 Kcal / 1,713.51 KJ			Energia: 745.29 Kcal / 3,115.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.07 g	7.63 g	1.86 g	24.53 g	23.59 g	4.77 g	24.73 g	24.32 g	5.89 g	13.08 g	16.14 g	4.23 g	26.40 g	54.43 g	14.07 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63.40 g 0.09 g 0.69 g			39.33 g 0.00 g 2.07 g			47.46 g 0.00 g 1.60 g			52.91 g 15.02 g 2.52 g			83.16 g 0.02 g 3.80 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)				
<b>Uzsonna</b>	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: 211.67 Kcal / 884.78 KJ			Energia: 129.32 Kcal / 540.56 KJ			Energia: 198.03 Kcal / 827.77 KJ			Energia: 194.71 Kcal / 813.89 KJ			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.26 g	8.36 g	2.23 g	4.90 g	0.50 g	0.15 g	4.43 g	8.11 g	2.31 g	5.44 g	7.82 g	2.12 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				
26.04 g 0.23 g 1.10 g			26.15 g 0.05 g 1.00 g			26.88 g 0.00 g 0.48 g			25.87 g 0.01 g 0.70 g			29.00 g 10.00 g 0.05 g				
1,(6)			1			1,(6),(7)			1,(6)			1,(3),(7)				