



Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Reggeli	Gyümölcs tea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshoz [3]			Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Citromos tea *, Félbarna kenyér[1], Főtt virsli, Ketchup(1)			Limonádé *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Sajtkrém, natur[7]			Tej [7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]		
		Energia: 260.36 Kcal / 1,088.30 KJ			Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ			Energia: 287.18 Kcal / 1,200.41 KJ			Energia: 353.35 Kcal / 1,477.00 KJ			Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.78 g	10.42 g	2.62 g	13.00 g	8.61 g	3.99 g	12.70 g	8.36 g	2.18 g	8.23 g	8.82 g	4.68 g	11.98 g	10.51 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.80 g 6.99 g 0.91 g			50.19 g 7.31 g 0.27 g			39.79 g 11.84 g 2.34 g			59.22 g 25.97 g 0.97 g			39.82 g 0.00 g 0.95 g			
	1,3			1,7,(3),(5),(8)			1			1,7			1,7,15,(6)			
	Ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,3,7,9], Morzsás nudli *[1], Szórás porcukor *, Alma			Zöldséges tarhonyaleves[1,3,9], Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Gyümölcslé, Rántott csirkemell * [1,3,7], Párolt rizs *, Uborka saláta (friss) ovi			Zellerkrémleves *[1,7,9], Zsemlekočka levesbetét *[1], Pusztapörkölt 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: 331.09 Kcal / 1,383.96 KJ			Energia: 527.59 Kcal / 2,205.33 KJ			Energia: 600.84 Kcal / 2,511.51 KJ			Energia: 501.54 Kcal / 2,096.44 KJ			Energia: 561.27 Kcal / 2,346.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.15 g	11.01 g	2.23 g	20.37 g	24.45 g	6.84 g	22.92 g	22.20 g	2.80 g	17.78 g	20.17 g	6.25 g	24.37 g	28.88 g	8.24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
54.19 g 19.98 g 1.74 g			60.30 g 2.03 g 2.86 g			68.94 g 2.00 g 1.40 g			62.00 g 0.03 g 1.98 g			69.99 g 0.00 g 1.90 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)				
Uzsonna	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, Kígyóuborka			Magvas rúd[1,3,7,11], Alma			
	Energia: 190.91 Kcal / 798.00 KJ			Energia: 239.32 Kcal / 1,000.36 KJ			Energia: 192.46 Kcal / 804.48 KJ			Energia: 209.38 Kcal / 875.21 KJ			Energia: 209.79 Kcal / 876.92 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	5.28 g	7.82 g	2.12 g	8.34 g	11.42 g	3.42 g	11.14 g	13.45 g	5.54 g	8.08 g	8.30 g	2.31 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				
25.08 g 0.01 g 0.70 g			25.96 g 0.00 g 1.16 g			25.24 g 0.15 g 0.59 g			25.13 g 0.00 g 1.14 g			38.00 g 0.00 g 0.97 g				
1,(6)			1,(6)			1,7			1,(6)			1,3,7,11				