



**Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00482) Gyermek (7-10 év)*</b>	<b>Tízórai</b>	Limonádé *, Főtt tojás szendvicshöz [3], Félbarna kenyér[1], Margarin, Kígyóuborka			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájás			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7], Paradicsom			Tej *[7], Gabonapehely[1, (5,6,7)]			Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7]		
		Energia: 489.02 Kcal / 2,044.10 KJ			Energia: 356.76 Kcal / 1,491.26 KJ			Energia: 291.03 Kcal / 1,216.51 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 374.36 Kcal / 1,564.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.34 g	12.93 g	3.44 g	12.99 g	6.54 g	2.83 g	10.95 g	10.50 g	6.00 g	8.80 g	3.40 g	1.71 g	11.39 g	10.43 g	5.83 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	92.68 g 39.06 g 2.24 g			60.99 g 8.09 g 2.56 g			37.94 g 8.99 g 1.28 g			26.60 g 5.80 g 0.43 g			59.13 g 7.99 g 1.41 g			
	1,3			1			1,7,(6)			1,7,(5),(6)			1,7,(6)			
	<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves *[1,9,(12)], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *			Zöldségleves *[1,3,9], Szárazbabfőzelék *[1,7,9], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Gyümölcs - Alma *			Gyümölcsleves *[7], Tavaszi rizses csirke *[9], Céklasaláta			Burgonyaleves zöldséges isk[1,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Panírozott halrudak *, Bulgur zöldséges *[1], Káposztasaláta(10,12), Gyümölcslé		
		Energia: 616.18 Kcal / 2,575.63 KJ			Energia: 845.92 Kcal / 3,535.95 KJ			Energia: 417.43 Kcal / 1,744.86 KJ			Energia: 809.46 Kcal / 3,383.54 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.80 g	22.42 g	5.01 g	36.35 g	38.70 g	10.47 g	22.96 g	7.68 g	1.25 g	27.39 g	28.17 g	6.21 g	7.90 g	9.39 g	1.11 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
85.72 g 20.01 g 1.73 g			93.32 g 0.00 g 8.08 g			86.05 g 16.74 g 1.88 g			111.06 g 9.59 g 6.58 g			55.01 g 4.77 g 2.29 g				
1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6)			7,9			1,3,9,(6),(7)			1,(10),(12)				
<b>Uzsonna</b>	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]			Magvas rúd[1,3,7,11]			Félbarna kenyér[1], Margarin, Turista felvágott, Zöldpaprika			Burgonyás pogácsa 1 db [1,3,(6)], Gyümölcs - Alma *			
	Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ			Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ			Energia: 333.53 Kcal / 1,394.16 KJ			Energia: 232.18 Kcal / 970.51 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	13.67 g	16.20 g	7.33 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g	5.00 g	2.00 g	0.00 g	10.42 g	8.72 g	2.56 g	4.10 g	11.10 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.80 g 0.00 g 0.83 g			48.45 g 22.45 g 0.60 g			31.00 g 0.00 g 0.96 g			52.97 g 0.25 g 2.10 g			27.50 g 0.00 g 0.37 g				
1,7			1,7			1,3,7,11			1			1,3,(6)				