



Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Gyümölcsstea *, Körözött[7], Teljes Kiörlésű Zsemle[1], Kígyóuborka			Tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Limonádé *, Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)]			Tej *[7], Kifli [1], Margarin			Gyümölcsstea *, Csicseriborsó krém * [3,6,7,10,(1,12)], Burgonyás kenyér[1,3,12], Zöldpaprika		
		Energia: 203.71 Kcal / 851.51 KJ			Energia: 500.21 Kcal / 2,090.88 KJ			Energia: 284.80 Kcal / 1,190.46 KJ			Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ			Energia: 351.97 Kcal / 1,471.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.34 g	1.78 g	0.62 g	18.59 g	13.52 g	5.96 g	2.45 g	7.42 g	2.72 g	10.82 g	11.00 g	3.63 g	13.89 g	6.41 g	0.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35.52 g	7.99 g	0.01 g	75.46 g	0.64 g	0.27 g	51.63 g	38.96 g	0.21 g	36.64 g	0.00 g	0.48 g	52.83 g	9.18 g	1.08 g	
	1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,3,6,7,10,12			
	Ebéd	Erőleves *[1,3,9], Vadas sertésragu *[1,7,9,10,(12)], Főtt tészta *[1,3]			Zöldséges tarhonyaleves [1,3,9], Sárgaborsófőzelék * [1], Füstölt főtt tarja, Teljes kiörlésű búzakenyér[1,(6)]			Paradicsomleves *[1,3,9], Rántott csirkemell *[1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Csemege uborka[10]			Hagymakrémeleves *[1,7,9], Zsemlekočka levesbetét *[1], Temesvári sertésragu *[1,7], Párolt rizs *			Szamóca krémeleves*[1,7], Gyrosos csirkemell csíkok * [1], Bulgur *[1], Friss saláta keverék*, Joghurtos öntet*[7]		
		Energia: 806.39 Kcal / 3,370.71 KJ			Energia: 580.85 Kcal / 2,427.95 KJ			Energia: 863.65 Kcal / 3,610.06 KJ			Energia: 701.83 Kcal / 2,933.65 KJ			Energia: 541.87 Kcal / 2,265.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29.21 g	42.00 g	11.87 g	31.47 g	20.39 g	5.19 g	33.04 g	30.48 g	3.82 g	22.00 g	34.98 g	10.48 g	32.95 g	16.29 g	4.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	81.87 g	3.50 g	2.57 g	71.74 g	0.00 g	3.43 g	112.45 g	16.78 g	2.81 g	80.26 g	0.00 g	2.16 g	69.23 g	11.99 g	5.95 g	
	1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,(6)			1,3,7,9,10			1,7,9			1,7			
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Teljes kiörlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Zala felvágott			Teljes kiörlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóuborka			Teljes kiörlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]		
Energia: 345.57 Kcal / 1,444.48 KJ			Energia: 177.41 Kcal / 741.57 KJ			Energia: 357.32 Kcal / 1,493.60 KJ			Energia: 312.76 Kcal / 1,307.34 KJ			Energia: 247.50 Kcal / 1,034.55 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
12.88 g		8.90 g	2.56 g	13.61 g	15.85 g	7.41 g	13.14 g	11.78 g	3.46 g	10.24 g	8.18 g	2.16 g	10.73 g	10.45 g	5.99 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.42 g	0.10 g	2.58 g	32.10 g	0.00 g	1.33 g	50.16 g	0.00 g	1.71 g	50.08 g	0.01 g	1.25 g	27.60 g	0.00 g	1.28 g		
1			1,7			1,(6)			1,(6)			1,7,(6)				