



Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00482) Gyermek (7-10 év)*	Tízórai	Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Gépsonka			Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Citromos tea *, Körözött[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)]			Citromos tea *, Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]		
		Energia: 363.23 Kcal / 1,518.30 KJ			Energia: 570.88 Kcal / 2,386.28 KJ			Energia: 327.57 Kcal / 1,369.24 KJ			Energia: 269.67 Kcal / 1,127.22 KJ			Energia: 431.21 Kcal / 1,802.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.28 g	8.41 g	2.40 g	20.66 g	14.70 g	6.62 g	16.01 g	1.82 g	0.65 g	7.23 g	8.03 g	1.00 g	17.03 g	10.94 g	3.63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	70.99 g 38.96 g 1.08 g			88.31 g 10.63 g 0.33 g			62.14 g 8.99 g 1.11 g			41.86 g 8.99 g 1.04 g			66.22 g 0.00 g 1.51 g			
	1			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(6)			1,3,10,(7)			1,7,15,(6)			
	Ebéd	Tárkonyos szárnyasraguleves *[1,3,7,9], Szórás fahéj *, Almás fahéjas gombóc[1,(7)]			Gombaleves mir.tejfölös* [3,7,9], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Csirke nuggets, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)]			Zellerkrémleves *[1,7,9], Pírtott olajosmag levesb. *, Sült csirkecomb, Zöldséges rizs *			Burgonyaleves zöldséges isk[1,9], Znaimi sertéstokány *[1,7,10,(12)], Bulgur *[1]			Tarhonyás hús(sertés) * [1,3], Uborka saláta (friss) isk, Gyümölcsle		
		Energia: 526.21 Kcal / 2,199.56 KJ			Energia: 364.75 Kcal / 1,524.66 KJ			Energia: 734.00 Kcal / 3,068.12 KJ			Energia: 714.58 Kcal / 2,986.94 KJ			Energia: 557.94 Kcal / 2,332.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.11 g	9.64 g	2.08 g	18.26 g	6.70 g	2.15 g	34.69 g	33.68 g	6.38 g	24.39 g	35.08 g	9.11 g	19.57 g	20.31 g	5.78 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
97.47 g 21.99 g 2.10 g			57.55 g 2.40 g 5.12 g			71.95 g 0.00 g 3.48 g			77.66 g 1.40 g 5.06 g			63.05 g 3.00 g 0.90 g				
1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3				
Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott, Jégcsap retek			Kifli [1], Kockasajt[7], Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Paradicsom			Sajtos rúd[1,3,7], Gyümölcs - Alma *			
	Energia: 312.23 Kcal / 1,305.12 KJ			Energia: 371.24 Kcal / 1,551.78 KJ			Energia: 250.55 Kcal / 1,047.30 KJ			Energia: 387.34 Kcal / 1,619.08 KJ			Energia: 180.64 Kcal / 755.08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	18.57 g	16.29 g	7.36 g	12.94 g	11.98 g	3.66 g	10.68 g	11.00 g	6.04 g	12.20 g	12.72 g	2.53 g	6.27 g	3.20 g	1.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.12 g 0.15 g 1.94 g			52.47 g 0.10 g 2.60 g			26.81 g 0.00 g 1.01 g			50.84 g 0.00 g 1.22 g			30.95 g 0.00 g 0.02 g				
1,7,(6)			1			1,7			1,(6)			1,3,7				