



Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Limonádé *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshoz [3], 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: 304.60 Kcal / 1,273.23 KJ			Energia: 223.26 Kcal / 933.23 KJ			Energia: 222.39 Kcal / 929.59 KJ			Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ			Energia: 228.87 Kcal / 956.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.70 g	10.00 g	2.67 g	8.09 g	6.04 g	2.68 g	7.61 g	5.49 g	3.03 g	8.80 g	3.40 g	1.71 g	6.11 g	8.10 g	4.63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	53.10 g 26.02 g 1.17 g			33.81 g 7.04 g 1.56 g			35.48 g 6.99 g 0.83 g			26.60 g 5.80 g 0.43 g			33.00 g 6.99 g 0.81 g			
	1,3			1			1,7,(6)			1,7,(5),(6)			1,7,(6)			
	Ebéd	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)], Alma			Gyümölcsleves *[7], Tavaszi rizses csirke *[9], Céklasaláta			Burgonyaleves zöldséges ovi[1,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Panírozott halrudak *, Bulgur zöldséges *[1], Káposztasaláta(10,12), Gyümölcslé		
		Energia: 527.13 Kcal / 2,203.40 KJ			Energia: 658.65 Kcal / 2,753.16 KJ			Energia: 391.69 Kcal / 1,637.26 KJ			Energia: 635.65 Kcal / 2,657.02 KJ			Energia: 289.47 Kcal / 1,209.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.15 g	20.02 g	4.04 g	28.53 g	32.01 g	8.71 g	20.05 g	9.74 g	2.72 g	21.18 g	23.51 g	5.18 g	6.37 g	7.33 g	0.88 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
71.82 g 15.01 g 1.32 g			68.48 g 0.80 g 2.11 g			74.49 g 12.55 g 1.50 g			84.31 g 7.99 g 4.73 g			43.60 g 3.80 g 1.82 g				
1,3,9,(12)			1,3,7,9,(6)			7,9			1,3,9,(6),(7)			1,(10),(12)				
Uzsonna	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)], Alma			
	Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ			Energia: 175.00 Kcal / 731.50 KJ			Energia: 204.22 Kcal / 853.64 KJ			Energia: 214.79 Kcal / 897.82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.90 g	13.39 g	5.54 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g	5.00 g	2.00 g	0.00 g	5.52 g	8.22 g	2.41 g	3.90 g	10.90 g	0.00 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.64 g 0.00 g 0.59 g			48.45 g 22.45 g 0.60 g			31.00 g 0.00 g 0.96 g			26.82 g 0.20 g 1.10 g			24.00 g 0.00 g 0.36 g				
1,7			1,7			1,3,7,11			1			1,3,(6)				