



Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év)*</b>	<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea *, Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Körözött [7], Kígyóborka			Tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Limonádé *, Pizzás csiga [1,7,(3,6,12)]			Tej *[7], Kifli [1], Margarin			Gyümölcsstea *, Burgonyás kenyér[1,3,12], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)], Zöldpaprika		
		Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ			Energia: 298.63 Kcal / 1,248.27 KJ			Energia: 229.69 Kcal / 960.10 KJ			Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ			Energia: 198.99 Kcal / 831.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.57 g	1.62 g	0.54 g	12.70 g	8.26 g	3.79 g	2.41 g	7.39 g	2.72 g	10.82 g	11.00 g	3.63 g	7.26 g	3.77 g	0.29 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	34.12 g 6.99 g 0.01 g			43.03 g 0.32 g 0.27 g			38.32 g 25.97 g 0.21 g			36.64 g 0.00 g 0.48 g			30.45 g 7.68 g 0.67 g			
	1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,3,6,7,10,12			
	<b>Ebéd</b>	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 kiőrlésű 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: 660.65 Kcal / 2,761.52 KJ			Energia: 445.97 Kcal / 1,864.15 KJ			Energia: 659.18 Kcal / 2,755.37 KJ			Energia: 594.89 Kcal / 2,486.64 KJ			Energia: 445.92 Kcal / 1,863.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.66 g	34.28 g	8.97 g	25.00 g	16.54 g	4.06 g	25.97 g	24.77 g	3.09 g	18.47 g	29.80 g	9.08 g	27.25 g	13.57 g	3.48 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
68.60 g 2.50 g 2.03 g			53.04 g 0.00 g 2.69 g			81.67 g 11.99 g 2.14 g			67.78 g 0.00 g 1.80 g			56.44 g 9.99 g 4.95 g				
1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,(6)			1,3,7,9,10			1,7,9			1,7				
<b>Uzsonna</b>	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka			Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Zala felvágott			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]			
	Energia: 216.26 Kcal / 903.97 KJ			Energia: 177.41 Kcal / 741.57 KJ			Energia: 234.94 Kcal / 982.05 KJ			Energia: 190.38 Kcal / 795.79 KJ			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	7.98 g	8.40 g	2.41 g	10.84 g	13.04 g	5.62 g	8.14 g	11.38 g	3.41 g	5.24 g	7.78 g	2.11 g	7.39 g	5.45 g	3.02 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26.27 g 0.05 g 1.58 g			31.94 g 0.00 g 1.09 g			25.16 g 0.00 g 1.16 g			25.08 g 0.01 g 0.70 g			27.20 g 0.00 g 0.83 g				
1			1,7			1,(6)			1,(6)			1,7,(6)				