



Heti étlap 2026.07.20. - 2026.07.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>(00481) Gyermek (4-6 év)*</b>	<b>Tízórai</b>	Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Kenőmájás			Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Méz			Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Sajtkrém, natur[7]			Citromos tea *, Túrós batyu [1,7,(3,6,12)]			Tejeskávé *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Vajkrém natur[7], Kígyóborka		
		Energia: 284.30 Kcal / 1,188.37 KJ			Energia: 322.64 Kcal / 1,348.64 KJ			Energia: 272.48 Kcal / 1,138.97 KJ			Energia: 184.65 Kcal / 771.84 KJ			Energia: 326.18 Kcal / 1,363.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.34 g	6.02 g	2.67 g	11.76 g	10.50 g	3.68 g	8.16 g	8.72 g	4.68 g	3.80 g	8.64 g	2.63 g	12.93 g	12.05 g	5.57 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.62 g 25.97 g 1.05 g			44.89 g 8.15 g 1.37 g			40.04 g 6.99 g 0.98 g			22.56 g 11.39 g 0.31 g			42.32 g 6.99 g 0.27 g			
	1			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,7			
	<b>Ebéd</b>	Lencsegulyás *[1,3,9,10,(12)], Bukta, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Alma			Daragaluska leves *[1,3,9], Bolognai spagetti *[1,3,9], Reszelt sajt *[7]			Lebbencsleves *[1,3,9], Tököfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Zöldbableves magyaros *[1,9], Párolt rizs *, Porciós halfilé[1,4], Káposztasaláta (10,12)			Őszi barack krémleves *[1,7], Sertéshúsos-zöldséges bulgur*[1,9], Céklasaláta		
		Energia: 695.69 Kcal / 2,907.98 KJ			Energia: 489.00 Kcal / 2,044.02 KJ			Energia: 545.27 Kcal / 2,279.23 KJ			Energia: 330.62 Kcal / 1,381.99 KJ			Energia: 520.77 Kcal / 2,176.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.39 g	34.49 g	2.94 g	23.65 g	25.39 g	8.20 g	19.38 g	30.36 g	8.54 g	8.23 g	7.35 g	0.82 g	18.92 g	17.82 g	5.71 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76.11 g 0.00 g 1.15 g			63.79 g 4.00 g 2.04 g			50.16 g 1.50 g 1.98 g			57.61 g 3.77 g 3.00 g			76.26 g 22.03 g 1.62 g				
1,3,9,10,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6)			1,4,9,(10),(12)			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Diákcsemege, Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Paradicsom			Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Soproni felvágott Kométa			Kifli [1], Joghurt [7]			
	Energia: 192.86 Kcal / 806.15 KJ			Energia: 239.62 Kcal / 1,001.61 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 191.25 Kcal / 799.43 KJ			Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.46 g	13.12 g	5.62 g	6.58 g	10.71 g	2.29 g	8.12 g	8.44 g	2.34 g	5.26 g	7.86 g	2.13 g	8.80 g	3.25 g	1.90 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26.51 g 0.05 g 1.59 g			25.64 g 0.15 g 0.66 g			27.39 g 0.13 g 1.54 g			25.10 g 0.02 g 0.69 g			32.00 g 0.00 g 0.26 g				
1,7			1,(6)			1			1,(6)			1,7				