



Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai	Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Margarin, Gépsonka			Kakaó[7], Kalács [1,7, (3,5,8)]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7]			Citromos tea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Padlizsánkrém *[3,10, (1,7)]			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]		
		Energia: 308.12 Kcal / 1,287.94 KJ			Energia: 331.74 Kcal / 1,386.67 KJ			Energia: 190.80 Kcal / 797.54 KJ			Energia: 239.84 Kcal / 1,002.53 KJ			Energia: 302.37 Kcal / 1,263.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.24 g	8.38 g	2.40 g	13.00 g	8.61 g	3.99 g	10.24 g	1.25 g	0.52 g	7.18 g	5.68 g	0.70 g	11.98 g	10.51 g	3.58 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	57.68 g 25.97 g 1.08 g			50.19 g 7.31 g 0.27 g			34.71 g 6.99 g 0.56 g			39.73 g 6.99 g 1.04 g			39.82 g 0.00 g 0.95 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* [1,3,7,9], Zöldborsófőzelék * [1,7,9], Csirke nuggets, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)]			Zellerkrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Sült csirkecomb, Zöldséges rizs *			Burgonyaleves zöldséges ovi[1,9], Zsaimi sertéstokány *[1,7,10,(12)], Bulgur *[1]			Tarhonyás hús(sertés) * [1,3], Uborka saláta (friss) ovi, Gyümölcsle		
		Energia: 404.37 Kcal / 1,690.27 KJ			Energia: 322.10 Kcal / 1,346.38 KJ			Energia: 567.46 Kcal / 2,371.98 KJ			Energia: 563.83 Kcal / 2,356.81 KJ			Energia: 446.93 Kcal / 1,868.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.62 g	7.55 g	1.65 g	14.69 g	8.84 g	2.40 g	25.23 g	24.56 g	4.87 g	18.65 g	27.25 g	7.05 g	16.22 g	16.92 g	4.82 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
76.48 g 18.99 g 1.56 g			45.51 g 2.00 g 1.76 g			60.53 g 0.00 g 2.86 g			62.79 g 1.00 g 3.59 g			50.09 g 2.00 g 0.74 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], Alma			
	Energia: 189.85 Kcal / 793.57 KJ			Energia: 241.93 Kcal / 1,011.27 KJ			Energia: 190.30 Kcal / 795.45 KJ			Energia: 240.08 Kcal / 1,003.53 KJ			Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	10.80 g	13.08 g	5.52 g	8.04 g	11.48 g	3.51 g	7.34 g	6.00 g	3.07 g	6.54 g	10.69 g	2.30 g	6.07 g	3.00 g	1.49 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
25.96 g 0.15 g 1.15 g			26.32 g 0.05 g 1.60 g			26.41 g 0.00 g 0.56 g			25.84 g 0.00 g 0.66 g			27.45 g 0.00 g 0.01 g				
1,7,(6)			1			1,7			1,(6)			1,3,7				