



Heti étlap 2026.08.03. - 2026.08.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai															
		Limonádé *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7]			Tejeskávé *[7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér [1], Kenőmájás, Paradicsom			Tej *[7], Sajtos kifli[1,7], Margarin			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Zöldpaprika		
		Energia: 316.67 Kcal / 1,323.68 KJ			Energia: 125.17 Kcal / 523.21 KJ			Energia: 227.64 Kcal / 951.54 KJ			Energia: 482.60 Kcal / 2,017.27 KJ			Energia: 200.15 Kcal / 836.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.08 g	8.30 g	4.73 g	12.10 g	7.62 g	3.71 g	8.29 g	6.08 g	2.69 g	19.82 g	17.00 g	6.53 g	5.37 g	5.12 g	0.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.33 g	26.02 g	1.24 g	46.64 g	12.80 g	0.29 g	34.61 g	7.04 g	1.56 g	58.64 g	0.00 g	2.03 g	33.29 g	7.14 g	0.87 g
	1,7			1,3,7			1			1,7			1,3,10,(6),(7)			
	Ebéd															
		Gulyásleves *[1,3,9], Bukta			Zöldségleves *[1,3,9], Sárgaborsófőzelék *[1], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Gyümölcsleves *[7], Bácskai rizseshús *, Csalamádé(10,12)			Karfiolleves tejf. gal. *[1,3,7,9], Rántott csirkemell *[1,3,7], Burgonya petrezselymes *, Uborka saláta (friss) ovi			Kertészleves mir. ovi[1,3,9], Halas, paradicsomos spagetti [1,3,4]		
		Energia: 578.22 Kcal / 2,416.96 KJ			Energia: 574.16 Kcal / 2,399.99 KJ			Energia: 520.06 Kcal / 2,173.85 KJ			Energia: 645.28 Kcal / 2,697.27 KJ			Energia: 512.19 Kcal / 2,140.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.44 g	34.01 g	2.97 g	27.15 g	20.01 g	4.83 g	15.50 g	21.21 g	6.86 g	26.56 g	28.78 g	5.16 g	22.96 g	16.13 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.37 g	0.00 g	0.51 g	75.20 g	0.00 g	2.60 g	70.48 g	10.71 g	2.30 g	68.63 g	2.00 g	1.86 g	68.56 g	5.00 g	1.02 g
	1,3,9			1,3,9,(6),(7)			7,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,4,9			
	Uzsonna															
		Kifli [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin, Olasz felvágott, Kígyóuborka			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Soproni felvágott Kométa			Müzli Szelet[1,12,(5,6,8,11)], Alma		
		Energia: 219.28 Kcal / 916.59 KJ			Energia: 197.89 Kcal / 827.18 KJ			Energia: 187.25 Kcal / 782.71 KJ			Energia: 191.25 Kcal / 799.43 KJ			Energia: 111.56 Kcal / 466.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.26 g	8.96 g	2.28 g	5.18 g	7.92 g	2.22 g	7.39 g	5.45 g	3.02 g	5.26 g	7.86 g	2.13 g	1.60 g	3.20 g	1.20 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
27.04 g		0.23 g	0.65 g	26.24 g	0.06 g	1.14 g	27.20 g	0.00 g	0.83 g	25.10 g	0.02 g	0.69 g	18.60 g	4.00 g	0.09 g	
1			1			1,7,(6)			1,(6)			1,12,(5),(6),(8),(11)				