



Heti étlap 2026.08.10. - 2026.08.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai															
		Tej *[7], Teljes Kiőrlésű Zsemle [1], Vajkrém magyaros[7]			Gyümölcstea *, Túrós batyu[1,7, (3,6,12)]			Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Főtt virsli, Ketchup(1)			Limonádé *, Gyümölcs joghurt [7], Kifli [1]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Főtt tojás szendvicshez [3], Sárgarépa		
		Energia: 229.66 Kcal / 959.98 KJ			Energia: 184.71 Kcal / 772.09 KJ			Energia: 348.28 Kcal / 1,455.81 KJ			Energia: 407.80 Kcal / 1,704.60 KJ			Energia: 257.77 Kcal / 1,077.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.19 g	4.57 g	2.09 g	3.79 g	8.64 g	2.63 g	12.94 g	8.34 g	2.17 g	9.67 g	6.89 g	3.23 g	7.98 g	9.84 g	2.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34.92 g	0.00 g	0.27 g	22.68 g	11.39 g	0.32 g	63.72 g	30.77 g	1.84 g	75.23 g	48.42 g	0.60 g	34.26 g	7.11 g	0.79 g
	1,7			1,7,(3),(6),(12)			1			1,7			1,3,(6)			
	Ebéd	Jókai bableves[1,7,9], Darás metélt *[1,3], Lekvár ebéd*(12), Alma			Szilvaleves fahéjas *[1,7], Rizibizi *, Sült csirkecomb filé *, Junior saláta			Lebbencsleves *[1,3,9], Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Csirke nuggets(3,6,7,10), Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Daragaluska leves *[1,3,9], Paradicsommártás *[1,9], Sertéshúsgombóc *[3], Főtt burgonya 1/2 *			BrokkolikréMLEves *[1,7,9], Pírtott olajosmag levesb. *, Bulgur zöldséges *[1], Panírozott halrudak *, Káposztasaláta (10,12)		
		Energia: 687.61 Kcal / 2,874.21 KJ			Energia: 655.77 Kcal / 2,741.12 KJ			Energia: 2,014.26 Kcal / 8,419.61 KJ			Energia: 430.87 Kcal / 1,801.04 KJ			Energia: 401.40 Kcal / 1,677.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.43 g	19.47 g	4.32 g	33.57 g	19.84 g	4.70 g	122.94 g	85.74 g	10.33 g	14.27 g	17.15 g	4.40 g	11.38 g	20.13 g	3.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.81 g	28.68 g	1.45 g	84.23 g	19.98 g	1.91 g	58.89 g	2.00 g	11.11 g	57.81 g	14.99 g	2.48 g	45.57 g	3.80 g	2.41 g
		1,3,7,9,(12)			1,7			1,3,7,9,(6),(10)			1,3,9			1,7,9,(10),(12)		
	Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Libazsír, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin, Párizsi sertés, Kígyóborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 216.26 Kcal / 903.97 KJ			Energia: 190.31 Kcal / 795.50 KJ			Energia: 129.32 Kcal / 540.56 KJ			Energia: 190.38 Kcal / 795.79 KJ			Energia: 118.00 Kcal / 493.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.98 g	8.40 g	2.41 g	10.76 g	13.06 g	5.53 g	5.00 g	20.30 g	6.17 g	5.24 g	7.78 g	2.11 g	2.33 g	7.29 g	2.72 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	26.16 g	0.00 g	1.15 g	26.17 g	0.05 g	1.00 g	25.08 g	0.01 g	0.70 g	11.54 g	0.00 g	0.21 g
1			1,7,(6)			1			1,(6)			1,7,(3),(6),(12)				