



Heti étlap 2026.08.17. - 2026.08.21.

		hétfő	kedd	szerda
(00481) Gyermekek (4-6 év)*	Tízórai	Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm[1], Körözött[7]	Tej *[7], Gabonapehely[1, (5,6,7)]	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér [1], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika
		Energia: 258.83 Kcal / 1,081.91 Kj	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 Kj	Energia: 239.72 Kcal / 1,002.03 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		10.38 g1.33 g0.61 g	8.80 g3.40 g1.71 g	6.25 g8.26 g4.73 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
	Ebéd	59.79 g25.97 g0.50 g	26.60 g5.80 g0.43 g	34.75 g7.19 g1.25 g
		1,7	1,7,(5),(6)	1,7
		Zöldborsóleves csurgatással * [1,3,9], Savanyú vetrence sertéshúsból*[1,7,10,(12)], Főtt tészta *[1,3]	Eresztett tojásleves *[1,3], Mexikói sertéstokány[1], Párolt rizs *, Alma	Csontleves tésztával *[1,3,9], Burgonyafőzelék *[1,7], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]
		Energia: 689.13 Kcal / 2,880.56 Kj	Energia: 554.22 Kcal / 2,316.64 Kj	Energia: 548.91 Kcal / 2,294.44 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
	Uzsonna	26.16 g33.06 g8.45 g	22.18 g20.08 g3.65 g	19.70 g22.11 g6.60 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.00 g1.50 g1.88 g	70.36 g0.00 g1.26 g	71.83 g0.00 g2.66 g
		1,3,7,9,10,(12)	1,3	1,3,7,9,(6)
		Teljes kiőrlésű búzakenyér[1, (6)], Margarin, Soproni felvágott Kométa, Kígyóuborka	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Diákcsemege, Paradicsom	Briós[1,3,7]
		Energia: 191.30 Kcal / 799.63 Kj	Energia: 242.69 Kcal / 1,014.44 Kj	Energia: 161.00 Kcal / 672.98 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		5.26 g7.86 g2.13 g	6.88 g11.06 g2.32 g	4.24 g3.79 g1.56 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		25.11 g0.02 g0.69 g	25.12 g0.00 g0.10 g	27.34 g6.74 g0.38 g
		1,(6)	1	1,3,7