



Heti étlap 2026.08.24. - 2026.08.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00481) Gyermek (4-6 év)*	Tízórai															
		Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém Zöldfűszeres[7]			Limonádé *, Zsemle vizes 50 gramm [1], Margarin, Főtt tojás szendvicshez [3]			Gyümölcs tea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas			Tej *[7], Molnárika vajtészta[1,3,7]			Citromos tea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Sárgarépa		
		Energia: 226.38 Kcal / 946.27 KJ			Energia: 317.76 Kcal / 1,328.24 KJ			Energia: 223.26 Kcal / 933.23 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ			Energia: 213.97 Kcal / 894.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.20 g	11.50 g	5.65 g	7.88 g	9.88 g	2.66 g	8.09 g	6.04 g	2.68 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.76 g	4.62 g	1.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37.15 g	0.05 g	1.27 g	57.72 g	26.09 g	0.67 g	33.81 g	7.04 g	1.56 g	40.39 g	2.70 g	0.89 g	35.43 g	7.12 g	0.98 g
	1,7			1,3			1			1,3,7			1,4,6,7,10,(12)			
	Ebéd	Paradicsomleves *[1,3,9], Rizottó csirkés *[9], Káposztasaláta(10,12)			Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Pincepörkölt *, Csemege uborka[10], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Gombakrémleves *[1,7,9], Pirított olajosmag levesb. *, Csirkeragu ázsiai *[6,(12)], Bulgur *[1]			Magyaros zöldségleves*[1,3,9], Sertéssült *, Meggymártás mir. ovi [1,7], Főtt burgonya 1/2 *			Sertéspörkölt *[1], Főtt tészta *[1,3], Uborka saláta (friss) ovi, Gyümölcslé		
		Energia: 422.07 Kcal / 1,764.25 KJ			Energia: 508.18 Kcal / 2,124.19 KJ			Energia: 374.92 Kcal / 1,567.17 KJ			Energia: 498.56 Kcal / 2,083.98 KJ			Energia: 618.05 Kcal / 2,583.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.85 g	6.98 g	0.88 g	29.04 g	12.03 g	3.67 g	22.84 g	19.61 g	3.86 g	20.80 g	16.59 g	4.36 g	20.10 g	28.95 g	6.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.03 g	15.71 g	2.58 g	71.06 g	0.00 g	1.57 g	44.64 g	0.50 g	2.46 g	68.62 g	20.98 g	2.25 g	62.20 g	2.00 g	1.27 g
		1,3,9,(10),(12)			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,6,7,9,(12)			1,3,7,9			1,3		
	Uzsonna	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott, Kígyóuborka			Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt [7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Párizsi sertés, Lilahagyma			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]			Sajtos rúd[1,3,7]		
		Energia: 234.99 Kcal / 982.26 KJ			Energia: 196.78 Kcal / 822.54 KJ			Energia: 190.33 Kcal / 795.58 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.14 g	11.38 g	3.41 g	10.70 g	13.18 g	5.62 g	5.24 g	7.78 g	2.11 g	9.64 g	6.24 g	3.18 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		25.17 g	0.00 g	1.16 g	27.11 g	0.20 g	1.59 g	25.09 g	0.01 g	0.70 g	49.25 g	22.45 g	0.87 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g
1,(6)			1,7			1,(6)			1,7,(6)			1,3,7				