

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Tejeskávé[1,7], Briós, kicsi[1,3,7]	Gyümölcs tea , Zöldpaprika, Vajkrém natur[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea , Uborka (kígyó), Gépsonka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea , Húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka(kígyó)	Sárgarépakrém , Tej 2dl [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1]
		Energia: 253.22 Kcal / 1,058.46 KJ	Energia: 331.43 Kcal / 1,385.38 KJ	Energia: 323.66 Kcal / 1,352.90 KJ	Energia: 268.25 Kcal / 1,121.29 KJ	Energia: 430.91 Kcal / 1,801.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10.26 g 6.22 g 3.32 g	5.56 g 4.67 g 2.05 g	9.32 g 1.91 g 0.65 g	6.59 g 7.23 g 2.78 g	12.86 g 11.85 g 4.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.11 g 11.72 g 0.52 g	57.54 g 9.14 g 0.25 g	58.12 g 9.14 g 0.32 g	38.67 g 9.14 g 0.76 g	59.64 g 0.00 g 0.81 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Lebbencsleves [1,3, (9,10)], Bácskai rizseshús (9,10), Csemege uborka [10,12]	Daragaluska leves [1,3], Lencsefőzelék[1,7,10, (9,12)], Főtt virsli(10), Kocka kenyér[1]	Gulyásleves [1,3,9,(10)], Mákos tekerecs, Alma	Pásztor tarhonya leves [1,3,(9,10)], Paradicsomos káposzta [1,(9,10)], Párolt sertésszelet	Húsleves [1,3,9], Paprikás csirke isk[1,7, (9,10)], Bulgur[1]
		Energia: 668.62 Kcal / 2,794.83 KJ	Energia: 718.98 Kcal / 3,005.34 KJ	Energia: 667.75 Kcal / 2,791.20 KJ	Energia: 630.63 Kcal / 2,636.03 KJ	Energia: 794.97 Kcal / 3,322.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.83 g 25.52 g 7.11 g	33.21 g 24.01 g 4.42 g	21.88 g 31.22 g 5.79 g	24.91 g 15.90 g 2.70 g	52.30 g 34.56 g 8.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85.45 g 1.63 g 1.03 g	91.69 g 2.66 g 0.63 g	71.44 g 0.34 g 0.36 g	98.20 g 9.85 g 0.40 g	71.17 g 0.00 g 1.74 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00483) Gyermek (7-10)</b>	Paradicsom, Margarin ewa, Trapista sajt[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Margarin ewa, Jégcsap retek, Zsemle[1], Zala felvágott	Paradicsom, Margarin ewa, Kocka kenyér[1], Kenőmájás	Zöldpaprika, Kockasajt [7], Kifli[1,7]	Nápolyi[1,(6,12)], Alma
		Energia: 247.70 Kcal / 1,035.39 KJ	Energia: 212.04 Kcal / 886.33 KJ	Energia: 206.37 Kcal / 862.63 KJ	Energia: 299.20 Kcal / 1,250.66 KJ	Energia: 187.02 Kcal / 781.74 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.68 g 5.50 g 3.24 g	7.99 g 6.00 g 2.22 g	6.32 g 7.36 g 2.76 g	10.40 g 14.34 g 9.10 g	2.32 g 8.95 g 3.39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.40 g 0.24 g 0.38 g	31.44 g 0.00 g 1.39 g	28.44 g 0.00 g 0.76 g	31.90 g 0.40 g 1.11 g	23.71 g 9.85 g 0.07 g		



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	(00483) Gyermek (7-10)	 			 	  

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

