

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00483) Gyermek (7-10)	Kakaó [7], Pogácsa, kicsi burgonyás[1]	Citromos tea isk, Margarin ewa, Zöldpaprika, Zsemle[1], Löncsfelvágott	Gyümölcs tea , Kocka kenyér[1], Kenőmájás, Zöldpaprika	Tej 2dl [7], Kőrözött túró házi [7,(9,10)], Zsemle[1], Uborka(kígyó)	Bécsi sonka, Csipkebogyó tea, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]										
		Energia: 433.63 Kcal / 1,812.57 KJ	Energia: 276.99 Kcal / 1,157.82 KJ	Energia: 211.55 Kcal / 884.28 KJ	Energia: 339.51 Kcal / 1,419.15 KJ	Energia: 415.23 Kcal / 1,735.66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.88 g	25.56 g	8.49 g	9.71 g	8.09 g	2.88 g	5.84 g	5.42 g	2.16 g	17.44 g	8.94 g	5.04 g	12.75 g	5.73 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.90 g	5.99 g	1.52 g	40.93 g	8.65 g	1.25 g	34.38 g	9.14 g	0.67 g	43.75 g	0.00 g	1.13 g	70.14 g	9.28 g	1.33 g		
Ebéd	(00483) Gyermek (7-10)	Nyírségi Burgonyagombóc leves [1,7,9], Sertés pörkölt (9,10), Tejfölös szárazbabfőz[1,7,(9,10)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Csurgatott tojás leves [1,3,(9,10)], Bolognai makaróni[1,3,9,(10)]	Csirkemájás zöldborsóleves [1,3,9], Hawaii pulykamell ovi [1,7], Párolt rizs	Sóskamártás[1,7], Főtt tojás[3], Főtt burgonya ovi	Natúr sertéskaraj [1], Zöldségleves mir. [1,9,(10)], Párolt vegyes zöldköret										
		Energia: 921.18 Kcal / 3,850.53 KJ	Energia: 735.11 Kcal / 3,072.76 KJ	Energia: 735.87 Kcal / 3,075.94 KJ	Energia: 509.63 Kcal / 2,130.25 KJ	Energia: 551.23 Kcal / 2,304.14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.85 g	44.11 g	11.48 g	30.08 g	34.42 g	8.19 g	37.22 g	25.30 g	5.84 g	20.77 g	17.36 g	4.10 g	30.84 g	15.44 g	2.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.73 g	1.10 g	1.22 g	73.88 g	8.16 g	0.76 g	94.54 g	8.43 g	0.48 g	66.09 g	7.99 g	0.52 g	69.77 g	0.48 g	0.70 g		
Uzsonna	(00483) Gyermek (7-10)	Csirkemell sonka, Margarin ewa, Uborka (kígyó), Zsemle korpás[1]	Vajkrém magyaros[7], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Paradicsom, Margarin ewa, Olasz felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Jégcsap retek, Margarin ewa, Pulyka pizzasonka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kivi, Gesztenye marci										
		Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ	Energia: 283.69 Kcal / 1,185.82 KJ	Energia: 255.07 Kcal / 1,066.19 KJ	Energia: 272.43 Kcal / 1,138.76 KJ	Energia: 129.59 Kcal / 541.69 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.71 g	2.84 g	0.78 g	5.12 g	8.13 g	4.94 g	6.31 g	7.21 g	2.64 g	10.05 g	2.32 g	0.66 g	1.84 g	3.54 g	0.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.16 g	0.00 g	0.79 g	40.18 g	0.60 g	0.28 g	34.95 g	0.00 g	0.69 g	44.67 g	0.00 g	0.95 g	20.05 g	0.00 g	0.01 g		



Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

