

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Körözött lillahagymával[7], Rozskenyér[1]			Tejeskávé[1,7], Sonkásajtos croissant[1,3,7]			Gyümölcs tea, Petrezselymes tojáskrém [3,6,10,(1,7,12)], Rozskenyér[1], Retek			Tej[7], Sárgarépás margarin[6,(1,7)], Magvas kifli[1,3,7,(8,11)]			Gyümölcs tea, Padlizsánkrém [3,7,10,(1)], Félbarna kenyér[1,(6,7)], Paradicsom		
		Energia: 218.43 Kcal / 913.04 KJ			Energia: 663.62 Kcal / 2,773.93 KJ			Energia: 317.18 Kcal / 1,325.81 KJ			Energia: 317.74 Kcal / 1,328.15 KJ			Energia: 208.28 Kcal / 870.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.71 g	3.10 g	1.42 g	17.32 g	34.51 g	17.14 g	7.68 g	13.82 g	4.10 g	11.87 g	16.67 g	5.56 g	5.74 g	2.79 g	0.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.07 g	9.22 g	1.08 g	70.16 g	31.21 g	1.10 g	39.55 g	8.99 g	0.92 g	29.62 g	10.60 g	0.72 g	40.94 g	9.44 g	1.84 g		
1,7			1,3,7			1,3,6,10,(7),(12)			1,3,6,7,(8),(11)			1,3,7,10,(6)				
Ebéd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Sertésraguleves[1,3,9], Aranygaluska[1,3,7,(8)], Vaníliásodó[1,7], Körte			Karfiolleves[1], Tejszínes pritaminos pulykamell[1,7], Penne tészta[1,3]			Paprikáskrumpli virslivel (1,6,7,10), Kukoricás kenyér(7), Kovászos uborka(1), Gyümölcslé, Gesztenyés isler[6,(5,8)]			Vegyes gyümölcsleves [1,7], Panírozott halrudak [4], Petrezselymes rizs , Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Lebbencsleves [1], Natúr sertésszelet[1], Vöröslencse főzelék [1,7,10,(12)], Rozskenyér [1]		
		Energia: 818.88 Kcal / 3,422.92 KJ			Energia: 666.11 Kcal / 2,784.34 KJ			Energia: 1,005.57 Kcal / 4,203.28 KJ			Energia: 835.00 Kcal / 3,490.30 KJ			Energia: 876.37 Kcal / 3,663.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.18 g	32.01 g	6.88 g	35.63 g	23.21 g	4.41 g	22.67 g	35.30 g	9.52 g	24.90 g	29.27 g	6.45 g	45.79 g	34.30 g	6.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.45 g	25.28 g	2.34 g	77.98 g	0.05 g	1.65 g	146.65 g	54.92 g	4.87 g	117.38 g	42.44 g	2.23 g	96.43 g	1.17 g	2.79 g		
1,3,7,9,(8)			1,3,7			6,(1),(5),(7),(8),(10)			1,3,4,7,10,(12)			1,7,10,(12)				
Uzsonna	(00482) Gyermekek (7-10 év)	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika			Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kígyóuborka			Pulyka párizsi(6), Margarin(7), Barna zsemle[1,7,(12)], Kaliforniai paprika			Trappista sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1], Jégcsap retek			Banán, Vaníliás karika[1,(3,5,6,7,12)]		
		Energia: 317.37 Kcal / 1,326.61 KJ			Energia: 197.82 Kcal / 826.89 KJ			Energia: 239.15 Kcal / 999.65 KJ			Energia: 260.48 Kcal / 1,088.81 KJ			Energia: 380.39 Kcal / 1,590.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.57 g	16.71 g	5.47 g	5.43 g	8.63 g	3.89 g	7.36 g	8.11 g	2.00 g	10.52 g	13.25 g	5.50 g	4.72 g	12.03 g	4.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.81 g	0.00 g	2.21 g	24.35 g	0.00 g	0.48 g	33.88 g	0.00 g	0.80 g	24.58 g	0.00 g	1.07 g	62.26 g	16.13 g	0.35 g		
1,(6),(7)			1,7			1,7,(6),(12)			1,7			1,(3),(5),(6),(7),(12)				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető, dietetikus

.....
Szakács

