

Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00482) Gyermek (7-10 év)	Gyümölcs tea, Gépsonka (1,6,7), Margarin(7), Félbarna kenyér[1,(6,7)], Kaliforniai paprika			Vaníliás tej[7], Kukoricapehely			Gyümölcs tea, Zalaikrém házi [6,(1,7)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom			Tej[7], Lekváros táska [1,7,(3,6,12)]			Gyümölcs tea, Körözött túró[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kígyóborka		
		Energia: 294.29 Kcal / 1,230.13 KJ			Energia: 307.84 Kcal / 1,286.77 KJ			Energia: 295.30 Kcal / 1,234.35 KJ			Energia: 530.16 Kcal / 2,216.07 KJ			Energia: 244.88 Kcal / 1,023.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.08 g	9.74 g	2.77 g	9.11 g	5.78 g	3.06 g	7.69 g	13.28 g	4.24 g	11.33 g	27.53 g	8.87 g	8.80 g	6.70 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.64 g	8.99 g	1.43 g	54.48 g	29.58 g	0.91 g	35.30 g	8.99 g	1.04 g	58.59 g	35.70 g	1.03 g	36.45 g	8.99 g	1.29 g		
1,(6),(7)			7			1,6,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7				
Ebéd	(00482) Gyermek (7-10 év)	Sült virsli (1,6,7,10), Paradicsomos káposzta [1], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Gyümölcsle, Kókuszkoa[1,3,6]			Csirkebecsinált leves [1,7,9], Gránátos kocka [1], Csemege uborka[10]			Hagymakrémleves [1,6,7], Zsemlekoa[1], Sertéspörkölt, Galuska köret, Vitaminsaláta(12)			Csontleves tésztával [1,3,9], Főtt tojás[3], Sóskafozelék[1,7], Főtt burgonya			Sárgaborsógulyás[1,3,9], Sajtos pogácsa[1,3,7], Nektarin		
		Energia: 1,101.78 Kcal / 4,605.44 KJ			Energia: 809.70 Kcal / 3,384.55 KJ			Energia: 768.39 Kcal / 3,211.87 KJ			Energia: 453.66 Kcal / 1,896.30 KJ			Energia: 720.53 Kcal / 3,011.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.27 g	52.17 g	19.58 g	32.23 g	31.58 g	4.83 g	31.24 g	33.57 g	9.83 g	16.92 g	14.21 g	2.74 g	27.35 g	31.61 g	11.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
134.25 g	42.17 g	3.73 g	97.79 g	0.62 g	2.74 g	82.26 g	2.50 g	1.93 g	62.77 g	13.63 g	2.10 g	82.41 g	2.60 g	3.11 g		
1,3,6,(7),(10)			1,7,9,10			1,6,7,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00482) Gyermek (7-10 év)	Tonhalkrém [4,(1,7)], Német zsemle[1], Újhagyma			Trappista sajt[7,(1)], Margarin(7), Rozskenyér [1], Kígyóborka			Körte, Csicszeriborsós, joghurtos szelet[6,7]			Májkrém[1,(6,7,10)], Rozskenyér[1], Retek			Ivójoghurt[7,(1)], Piskótaszelet[1,3,7]		
		Energia: 187.66 Kcal / 784.42 KJ			Energia: 269.49 Kcal / 1,126.47 KJ			Energia: 165.81 Kcal / 693.09 KJ			Energia: 172.66 Kcal / 721.72 KJ			Energia: 294.85 Kcal / 1,232.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.07 g	4.76 g	1.22 g	9.91 g	13.10 g	5.52 g	2.95 g	1.21 g	0.09 g	7.10 g	3.10 g	0.83 g	9.87 g	4.90 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.32 g	0.09 g	0.06 g	27.67 g	0.00 g	1.16 g	35.41 g	0.28 g	0.28 g	28.77 g	0.00 g	0.81 g	51.84 g	44.66 g	0.70 g		
1,4,(7)			1,7			6,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7				

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezésvezető, dietetikus

.....
Szakács

