

Tárnoki Közétkeztetési Kft

Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00381) Gyermek (4-6) óvodás Tárnok	Tízórai	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kakaó[7], Kakaós foszlós kalács			Gyümölcsstea, Főtt tojás [3], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Gyümölcsstea, Körözött [7], Kukoricás kenyér[1, (13)]			Gyümölcsstea, Tonhalkrém[3,4,7,10,(6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Lilahagyma		
		Energia: 231.40 Kcal / 967.25 KJ			Energia: 153.12 Kcal / 640.04 KJ			Energia: 235.24 Kcal / 983.30 KJ			Energia: 235.05 Kcal / 982.51 KJ			Energia: 238.04 Kcal / 995.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.51 g	5.41 g	3.19 g	7.97 g	3.99 g	2.48 g	6.60 g	5.73 g	1.60 g	8.34 g	3.85 g	1.75 g	8.97 g	4.34 g	1.12 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	39.07 g 14.60 g 0.91 g			20.67 g 16.00 g 0.20 g			38.33 g 14.10 g 0.88 g			41.84 g 14.34 g 1.01 g			39.66 g 14.50 g 1.08 g			
	1,7			7			1,3			1,7,(13)			1,3,4,7,10,(6)			
	Ebéd	Palócleves[1,7], Hosszúmetélt köret[1], Dejó szórát[1], Alma			Zöldborsóleves[1,3], Paradicsomos burgonyafőzelék[1], Fokhagymás sertés aprópecsenye, Félbarna kenyér[1]			GombakréMLEVES[1,3,7], Bácskai hús bulgurral[1], Csemege uborka[10]			Erdei gyümölcskréMLEVES [1,7], Rántott karajszelet [1,3], Párolt rizs, Vegyes vágott savanyúság(12)			Burgonyaleves magyaros, Finomfőzelék* [1,7], Fasírtgolyó[1,6, (3,7,9,10,11)], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 685.50 Kcal / 2,865.39 KJ			Energia: 662.30 Kcal / 2,768.41 KJ			Energia: 542.71 Kcal / 2,268.53 KJ			Energia: 943.39 Kcal / 3,943.37 KJ			Energia: 452.49 Kcal / 1,891.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.79 g	19.08 g	4.10 g	29.28 g	18.74 g	3.46 g	25.46 g	20.68 g	5.11 g	26.75 g	42.74 g	7.53 g	69.17 g	65.84 g	18.26 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
99.93 g 17.51 g 1.78 g			92.66 g 12.32 g 3.30 g			67.30 g 4.36 g 3.75 g			110.16 g 16.89 g 2.88 g			82.67 g 5.09 g 2.89 g				
1,7			1,3			1,3,7,10			1,3,7,(12)			1,6,7,(3),(9),(10),(11)				
Uzsonna	Kenőmájas(6), Burgonyás kenyér[1], Uborka			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Füstölt húskréM[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika			Vaníliás croissant[1,3,7, (6,12)]			
	Energia: 208.97 Kcal / 873.49 KJ			Energia: 208.71 Kcal / 872.41 KJ			Energia: 184.44 Kcal / 770.96 KJ			Energia: 186.40 Kcal / 779.15 KJ			Energia: 235.91 Kcal / 986.10 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.53 g	6.73 g	2.53 g	8.04 g	8.38 g	2.77 g	5.58 g	5.89 g	1.36 g	7.31 g	5.76 g	2.67 g	6.05 g	12.98 g	3.63 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.92 g 0.12 g 1.10 g			24.26 g 0.08 g 1.40 g			27.07 g 6.87 g 0.21 g			25.15 g 0.35 g 1.36 g			23.44 g 10.73 g 0.51 g				
1,(6)			1			1,7,(6),(12)			1,6,7			1,3,7,(6),(12)				



Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

