

Tárnoki Közétkeztetési Kft

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Reggeli	Tej 2,8%-os[7], Császárszemle[1]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Majonézes padlizsánkrém[3,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 2,8%-os[7], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Málnás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 192.60 Kcal / 805.07 KJ	Energia: 198.95 Kcal / 831.61 KJ	Energia: 181.32 Kcal / 757.92 KJ	Energia: 245.53 Kcal / 1,026.32 KJ	Energia: 194.01 Kcal / 810.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.70 g 3.15 g 2.13 g	8.38 g 5.12 g 2.74 g	4.97 g 3.59 g 0.82 g	9.46 g 9.54 g 4.29 g	7.32 g 2.32 g 1.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33.10 g 4.60 g 0.92 g	29.21 g 14.56 g 0.41 g	31.12 g 5.34 g 0.95 g	29.10 g 4.80 g 1.21 g	34.69 g 9.85 g 0.71 g
		1,7	1,3,7	1,3,7,10	1,6,7	1,7
	Tízórai	Őszibarack	Banán	Alma	Görögdinnye	Sárgadinnye
		Energia: 34.44 Kcal / 143.96 KJ	Energia: 43.72 Kcal / 182.75 KJ	Energia: 13.92 Kcal / 58.19 KJ	Energia: 18.68 Kcal / 78.08 KJ	Energia: 24.28 Kcal / 101.49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.58 g 0.08 g 0.00 g	0.54 g 0.04 g 0.00 g	0.16 g 0.16 g 0.00 g	0.30 g 0.12 g 0.00 g	0.18 g 0.06 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		7.50 g 0.00 g 0.01 g	10.08 g 0.00 g 0.03 g	2.80 g 0.00 g 0.00 g	3.90 g 0.00 g 0.01 g	5.70 g 0.00 g 0.01 g
	Ebéd	Zöldbab főzelék[1,7], Fokhagymás sertés aprópecsenye	Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc*[3], Főtt burgonya	Meggyleves[1,7], Rakott brokkoli[7]	Finomfőzelék*[1,7], Sült csirkemell csíkok, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Vírsli lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]
		Energia: 240.18 Kcal / 1,003.95 KJ	Energia: 372.10 Kcal / 1,555.38 KJ	Energia: 398.43 Kcal / 1,665.44 KJ	Energia: 333.03 Kcal / 1,392.07 KJ	Energia: 360.09 Kcal / 1,505.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14.10 g 15.38 g 3.92 g	12.84 g 13.63 g 4.04 g	13.58 g 18.84 g 7.00 g	27.33 g 9.18 g 1.42 g	11.99 g 15.65 g 3.88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		9.61 g 4.55 g 1.29 g	48.06 g 7.21 g 2.38 g	42.38 g 15.01 g 1.51 g	34.72 g 4.74 g 2.00 g	42.22 g 4.69 g 2.00 g
		1,7	1,3,9	1,7	1,7,(13)	1,6,(7),(9),(10)



		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00480) Gyermek (1-3 év) bölcsődei	Uzsonna	Limonádé, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka			Gyümölcstea, Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek			Tej 2,8%-os[7], Pogácsa, korpás[1,7,(6,12)]			Limonádé, Sajtkrém[7], Sajtos kifli[1,7], Zöldpaprika			Gyümölcstea, Kockasajt [7], Kifli		
		Energia: 200.51 Kcal / 838.13 Kj			Energia: 229.34 Kcal / 958.64 Kj			Energia: 56.00 Kcal / 234.08 Kj			Energia: 38.79 Kcal / 162.14 Kj			Energia: 189.67 Kcal / 792.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.09 g	4.87 g	1.42 g	8.05 g	8.39 g	2.77 g	6.08 g	19.17 g	6.47 g	6.05 g	1.02 g	0.43 g	6.30 g	2.81 g	1.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.09 g	5.20 g	1.34 g	29.38 g	5.10 g	1.40 g	21.46 g	4.60 g	1.12 g	35.31 g	5.43 g	0.61 g	34.83 g	5.87 g	0.35 g
		1	1			1,7,(6),(12)			1,7			7				



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00381) Gyermek (4-6) óvodás Tárnok	Tízórai	Tej 1,5%-os[7], Csokoládés gabonapehely[1,7,(6,8)]	Kakaó[7], Kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Majonéz padlizsánkrém[3,7,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej 1,5%-os[7], Sonkakrém[6,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcstea, Málnás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 232.00 Kcal / 969.76 KJ	Energia: 227.30 Kcal / 950.11 KJ	Energia: 223.32 Kcal / 933.48 KJ	Energia: 338.72 Kcal / 1,415.85 KJ	Energia: 238.12 Kcal / 995.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.03 g 5.45 g 3.35 g	10.14 g 5.93 g 3.27 g	5.07 g 4.06 g 0.92 g	16.71 g 12.23 g 5.64 g	7.82 g 2.57 g 1.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		31.90 g 20.65 g 0.47 g	32.60 g 17.87 g 0.46 g	40.48 g 14.39 g 0.99 g	38.99 g 14.63 g 1.44 g	44.65 g 19.66 g 0.71 g
		1,7,(6),(8)	1,3,7	1,3,7,10	1,6,7	1,7
	Ebéd	Temesvári raguleves [1,7], Hosszúmetélt köret [1], Dejó szórat[1], Őszibarack	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc*[3], Főtt burgonya	Meggyleves[1,7], Rántott karajszelet[1,3], Párolt rizs, Csemege uborka[10]	Magyaros karalábéleves [1], Finomfőzelék*[1,7], Sült csirkemell csíkok, Kukoricás kenyér[1,(13)]	Tojásleves[1,3], Virslis lecső[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]
		Energia: 590.07 Kcal / 2,466.49 KJ	Energia: 601.42 Kcal / 2,513.94 KJ	Energia: 944.58 Kcal / 3,948.34 KJ	Energia: 439.24 Kcal / 1,836.02 KJ	Energia: 586.26 Kcal / 2,450.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21.08 g 18.72 g 4.01 g	20.46 g 19.61 g 5.14 g	26.21 g 42.49 g 7.31 g	34.24 g 13.08 g 1.83 g	19.25 g 23.75 g 5.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81.31 g 16.47 g 1.71 g	83.64 g 16.30 g 1.80 g	111.13 g 16.93 g 3.89 g	45.29 g 4.17 g 2.91 g	72.30 g 6.28 g 3.34 g
		1,7	1,3,9	1,3,7,10	1,7,(13)	1,3,6,(7),(9),(10)
	Uzsonna	Csemege téliszalámi[6], Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Uborka	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Retek	Pogácsa, korpás[1,7, (6,12)]	Sajtkrém[7], Sajtos kifli [1,7], Zöldpaprika	Kockasajt[7], Kifli
		Energia: 269.45 Kcal / 1,126.30 KJ	Energia: 208.71 Kcal / 872.41 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ	Energia: 35.78 Kcal / 149.56 KJ	Energia: 169.04 Kcal / 706.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.77 g 14.86 g 5.70 g	8.04 g 8.38 g 2.77 g	3.08 g 16.37 g 4.47 g	7.47 g 1.79 g 0.82 g	6.29 g 2.80 g 1.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		24.54 g 0.20 g 1.70 g	24.26 g 0.08 g 1.40 g	16.86 g 0.00 g 0.99 g	31.40 g 0.92 g 0.74 g	29.71 g 0.85 g 0.35 g
		1,6	1	1,7,(6),(12)	1,7	7

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.

