

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00281) Gyermek (4-6) óvodás Alma	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 lecsó[6,(1,7,9,10)], Tarhonya[1]
		Energia: 729.30 Kcal / 3,048.47 KJ	Energia: 666.18 Kcal / 2,784.63 KJ	Energia: 966.03 Kcal / 4,038.01 KJ	Energia: 450.99 Kcal / 1,885.14 KJ	Energia: 615.90 Kcal / 2,574.46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26.17 g 21.12 g 4.60 g	23.48 g 23.72 g 6.37 g	28.20 g 44.11 g 7.86 g	36.16 g 13.08 g 1.81 g	19.86 g 26.23 g 5.83 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104.84 g 20.68 g 1.79 g	87.39 g 17.83 g 2.79 g	110.89 g 19.40 g 4.29 g	46.25 g 3.64 g 2.95 g	73.55 g 6.52 g 3.65 g
		1,7	1,3,9	1,3,7,10	1,7,(13)	1,3,6,(7),(9),(10)



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00282) Gyermek (7-14) Iskola Alma "A"	Ebéd	Temesvári raguleves [1,7], Hosszúmetélt köret [1], Dejó szórat[1], Őszibarack	Zöldborsóleves[1,3], Paradicsommártás[1,9], Húsgombóc*[3], Főtt burgonya	Almalé, Rántott karajszelet[1,3], Majonézes kukoricasaláta [3,7,10,(1,12)]	Magyaros karalábéleves [1], Stroganoff sertésragu [1,7,10,(12)], Párolt rizs	Tojásleves[1,3], Mexikói sertéstokány, Főtt tésztaöntet[1]										
		Energia: 781.06 Kcal / 3,264.83 KJ	Energia: 723.95 Kcal / 3,026.11 KJ	Energia: 880.48 Kcal / 3,680.41 KJ	Energia: 688.02 Kcal / 2,875.92 KJ	Energia: 611.23 Kcal / 2,554.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		27.76 g	23.23 g	4.87 g	25.20 g	25.19 g	6.75 g	27.96 g	50.86 g	8.98 g	23.84 g	26.98 g	6.87 g	28.64 g	18.34 g	3.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.39 g	25.95 g	1.80 g	96.62 g	19.39 g	3.01 g	77.47 g	5.22 g	2.65 g	83.86 g	1.04 g	3.68 g	80.00 g	3.17 g	3.34 g
		1,7	1,3,9		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,3					

Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk.