



Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Magvas pogácsa[1,7,(6,12)]	Citromos tea, Vaniliás túrókrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Áfonyás tea, Lönccsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Császárszemle[1,3,7,(8,11)]										
		Energia: 328,88 Kcal / 1 374,72 KJ					Energia: 324,24 Kcal / 1 355,32 KJ	Energia: 220,80 Kcal / 922,94 KJ	Energia: 148,47 Kcal / 620,60 KJ	Energia: 187,82 Kcal / 785,09 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		12,65 g	14,00 g	6,28 g	13,98 g	9,71 g	4,86 g	10,54 g	5,38 g	2,34 g	3,48 g	3,34 g	1,16 g	5,08 g	7,74 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		37,34 g	7,17 g	0,62 g	44,78 g	23,98 g	0,41 g	32,29 g	20,25 g	1,10 g	26,19 g	6,99 g	0,61 g	24,38 g	7,00 g	1,00 g
		1,7,(6),(12)			1,7			1,7			1,3,7			1,3,7,(6),(8),(11)		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tejfölös gombaleves[1,7], Burgonyafőzelék [1,7], Rántott párizsi (1,6,7,10), Gyümölcs	Brokkolikrémleves [1,7], Tarhonyás hús[1], Napraforgómag, Csemege uborka[10,15]	Burgonya gombóclevés [1,9], Rakott kelkáposzta [7,(1)], Banán	Kertészleves[1,9], Borsos csirketokány , Párolt rizs	Jókai bableves [9,(1)], Tejbedara [1,7], Kakaó szórát(1)										
		Energia: 560,84 Kcal / 2 344,31 KJ					Energia: 573,51 Kcal / 2 397,27 KJ	Energia: 570,28 Kcal / 2 383,77 KJ	Energia: 506,75 Kcal / 2 118,22 KJ	Energia: 514,62 Kcal / 2 151,11 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
		18,07 g	32,83 g	8,50 g	23,59 g	33,37 g	8,48 g	21,48 g	31,75 g	9,07 g	19,59 g	21,72 g	2,92 g	21,48 g	13,88 g	4,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		46,91 g	0,03 g	1,20 g	44,10 g	0,02 g	1,40 g	48,78 g	1,66 g	0,46 g	57,66 g	0,05 g	0,22 g	75,40 g	11,03 g	1,08 g
		1,7,(6),(10)			1,7,10,15			1,7,9			1,9			1,7,9		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Korn spitz[1,3,7,11]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]	Tk.pizzás csiga[1,7,(3,8,11)]	Keksz, teljes kiőrlésű[1,(5,6,8,11)], Alma	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Magvas rúd [1,3,7,11]										
		Energia: 209,37 Kcal / 875,17 KJ					Energia: 166,38 Kcal / 695,47 KJ	Energia: 151,56 Kcal / 633,52 KJ	Energia: 93,97 Kcal / 392,79 KJ	Energia: 152,54 Kcal / 637,62 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
		9,00 g	8,31 g	2,67 g	8,44 g	7,04 g	1,92 g	4,00 g	16,20 g	5,60 g	1,59 g	2,83 g	0,20 g	5,30 g	2,57 g	0,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,70 g	2,02 g	1,46 g	17,34 g	0,00 g	0,69 g	21,00 g	2,20 g	0,40 g	14,99 g	4,74 g	0,15 g	26,24 g	2,02 g	0,73 g
		1,3,7,11,(6)			1,3,(7)			1,7,(3),(8),(11)			1,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,11,(6),(10)		





Heti étlap 2025.10.27. - 2025.10.31.

Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

