

Heti étlap 2025.11.17. - 2025.11.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tej[7], Ökörszem[1,3,7]	Almás tea, Tonhalkrém [3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Félbarna kenyér[1,(7)]	Karácsonyi kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Csipkebogyó tea, Áfonyás túrókrém[7], Félbarna kenyér[1,(7)]	Erdei gyümölcsstea, Főtt virsli(1,6,7,10), Ketchup (1), Teljes kiőrlésű kenyér [1]
		Energia: 257.35 Kcal / 1,075.72 KJ	Energia: 172.09 Kcal / 719.34 KJ	Energia: 341.11 Kcal / 1,425.84 KJ	Energia: 184.10 Kcal / 769.54 KJ	Energia: 265.95 Kcal / 1,111.67 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
		10.80 g 7.20 g 2.83 g	5.05 g 4.33 g 0.79 g	13.27 g 8.97 g 4.20 g	7.06 g 1.83 g 0.87 g	10.35 g 10.58 g 3.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36.70 g 7.00 g 0.56 g	28.21 g 7.00 g 0.96 g	51.52 g 11.81 g 0.79 g	34.02 g 11.99 g 0.76 g	31.94 g 14.20 g 2.26 g
		1,3,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,3,7	1,7	1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Húsgombóclevés [6,9, (1)], Zöldborsófőzelék [1,7], Vagdaltgolyó[1,3,6, (7,9,10,11)], Gyümölcs	Sütőtök krémleves[1,7], Lecsós csirkemáj(1), Párolt bulgur[1], Tökmag (8,11)	Tarhonyaleves [1,3], Székelykáposzta(1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Rántott sertésszelet[1,3], Burgonyapüré [7], Gyümölcslé 100% 0,2l-es, Csemege uborka[10,15]	Jókai bableves [9,(1)], Darásmetélt[1], Barackíz (12)
		Energia: 465.31 Kcal / 1,945.00 KJ	Energia: 619.78 Kcal / 2,590.68 KJ	Energia: 464.02 Kcal / 1,939.60 KJ	Energia: 524.75 Kcal / 2,193.46 KJ	Energia: 633.93 Kcal / 2,649.83 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
		21.02 g 18.89 g 2.85 g	29.59 g 25.91 g 5.64 g	16.76 g 29.59 g 9.58 g	19.38 g 15.13 g 3.95 g	19.49 g 22.91 g 4.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.92 g 6.68 g 1.48 g	69.37 g 7.51 g 0.47 g	31.96 g 0.00 g 0.48 g	75.72 g 0.00 g 2.32 g	86.74 g 21.43 g 0.95 g
		1,3,6,7,9,(10),(11)	1,7,(8),(11)	1,3,7,(12)	1,3,7,10,15	1,9,(12)
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Vajkrém magyaros[7], Savanyú káposzta(12), Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tk. sajtos pogácsa[1,3,7, (8,11)], Alma	Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 185.18 Kcal / 774.05 KJ	Energia: 161.07 Kcal / 673.27 KJ	Energia: 148.56 Kcal / 620.98 KJ	Energia: 323.25 Kcal / 1,351.19 KJ	Energia: 166.28 Kcal / 695.05 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
		3.78 g 10.77 g 4.93 g	7.61 g 5.62 g 3.03 g	9.42 g 4.27 g 1.24 g	1.16 g 21.16 g 6.50 g	5.15 g 7.96 g 1.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.09 g 0.00 g 0.48 g	19.82 g 0.00 g 1.00 g	18.16 g 0.00 g 0.73 g	6.20 g 0.50 g 0.08 g	18.55 g 0.00 g 0.47 g
		1,3,7,(12)	1,7	1,(6),(7)	1,3,7,(8),(11)	1,3,7,(8),(11)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

