

Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Áfonyás tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Bagett[1,7]	Tej[7], Méz, Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Citromos tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóborka, Magvas rúd [1,3,7,11]
		Energia: 340.14 Kcal / 1,421.79 KJ	Energia: 173.64 Kcal / 725.82 KJ	Energia: 287.27 Kcal / 1,200.79 KJ	Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ	Energia: 325.68 Kcal / 1,361.34 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
		13.25 g 8.90 g 4.17 g	9.03 g 3.19 g 0.80 g	11.62 g 10.84 g 5.51 g	10.33 g 5.45 g 2.25 g	10.70 g 16.12 g 5.37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.33 g 11.80 g 0.79 g	27.12 g 7.00 g 1.13 g	36.83 g 19.36 g 1.33 g	30.25 g 20.25 g 0.71 g	37.11 g 9.08 g 1.73 g
		1,3,7	1,3,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7,11
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás sertéstokány[1,7], Tészta köret [1]	Zelleres burgonyakréMLEves [1,7,9], Napraforgómag, Húsos babragu, Félbarna kenyér[1,(7)]	Zöldbableves [1,7], Paprikásburgonya virslivel (1,6,7,10), Csemege uborka[10,15]	Rizsleves, Finomfőzelék [1,7], Főtt tojás[3], Gyümölcs	Legényfogó leves[1,7,9], Mákos nudli[1]
		Energia: 487.54 Kcal / 2,037.92 KJ	Energia: 552.08 Kcal / 2,307.69 KJ	Energia: 392.55 Kcal / 1,640.86 KJ	Energia: 366.71 Kcal / 1,532.85 KJ	Energia: 481.44 Kcal / 2,012.42 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
		16.42 g 26.74 g 6.20 g	21.66 g 26.67 g 6.73 g	10.13 g 21.81 g 5.17 g	15.20 g 14.96 g 2.72 g	18.45 g 10.06 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.72 g 0.00 g 0.17 g	55.19 g 0.19 g 1.71 g	37.96 g 0.03 g 2.04 g	42.05 g 0.08 g 1.30 g	78.04 g 8.01 g 0.34 g
		1,3,7	1,7,9	1,7,10,15,(6)	1,3,7	1,7,9
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Krémtúró vaníliás[7,(1)], Kifli, vizes[1]	Tk. ízes levél[1,3,7, (8,11)]	Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Sárgarépa, Zsemle[1]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]
		Energia: 133.67 Kcal / 558.74 KJ	Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 KJ	Energia: 339.71 Kcal / 1,419.99 KJ	Energia: 146.58 Kcal / 612.70 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 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
		4.81 g 4.34 g 0.70 g	14.86 g 11.12 g 5.72 g	5.00 g 21.00 g 7.00 g	8.74 g 4.03 g 1.28 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.99 g 0.00 g 0.58 g	30.76 g 19.32 g 0.33 g	50.00 g 21.00 g 0.60 g	18.79 g 0.00 g 0.88 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g
		1,3,4,10,(6)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7)	1,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

