

Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Csipkebogyó tea, Vajkrém magyaros[7], Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej[7], Mákos patkó [1,3,7]			Meggyes tea, Trappista sajt[7,(1)], Liga margarin (7), Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Tejeskávé[1,7], Pulyka felvágott[1,6,7], Liga margarin(7), Rozsos stangli[1,3,7,11]		
		Energia: 340.14 Kcal / 1,421.79 Kj			Energia: 225.59 Kcal / 942.97 Kj			Energia: 422.01 Kcal / 1,764.00 Kj			Energia: 242.28 Kcal / 1,012.73 Kj			Energia: 465.21 Kcal / 1,944.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.25 g	8.90 g	4.17 g	4.56 g	10.40 g	4.94 g	13.07 g	19.10 g	1.63 g	10.74 g	9.52 g	5.08 g	19.35 g	8.50 g	2.76 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	28.00 g	6.99 g	0.75 g	46.64 g	0.00 g	0.27 g	28.14 g	8.00 g	1.11 g	78.09 g	9.01 g	2.18 g		
1,3,7			1,7			1,3,7			1,7			1,3,7,11,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Paradicsomleves[1,9], Ázsiai csirkéses tészta [1,6,(12)]			Márgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Szárazbab főzelék [1,7,10,(12)], Grillfűszeres csirkemell (1,3,6,7,10,11)			Magyaros gombaleves [1], Meggymártás [1,7], Főtt burgonya, Natúr sertésszelet [1]			Zelleres burgonyakréMLEVES [1,7,9], Levesgyöngy [1,3,7], Rakott karfiol[7, (1)], Banán			Bakonyi betyárleves csirkemájjal[7,9,(1)], Káposztás kocka [1]		
		Energia: 437.13 Kcal / 1,827.20 Kj			Energia: 472.14 Kcal / 1,973.55 Kj			Energia: 617.60 Kcal / 2,581.57 Kj			Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 Kj			Energia: 554.79 Kcal / 2,319.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.23 g	9.36 g	1.10 g	30.85 g	15.99 g	5.05 g	22.65 g	20.84 g	4.74 g	19.98 g	27.66 g	8.45 g	19.94 g	25.01 g	7.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.40 g	8.38 g	1.80 g	50.44 g	0.81 g	2.78 g	82.77 g	14.44 g	0.22 g	72.37 g	0.03 g	0.33 g	61.42 g	5.00 g	1.14 g		
1,6,9,(12)			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)			1,7			1,3,7,9			1,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b>	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Jégcsap retek, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Kakaó poharas 0,2[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]			Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Mustáros sonkakrém [1,7,10,(6,12)], Magvas rúd[1,3,7,11]			Kockasajt [7,(1)], Kifli teljes kiőrlésű[1], Alma		
		Energia: 143.47 Kcal / 599.70 Kj			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 Kj			Energia: 177.41 Kcal / 741.57 Kj			Energia: 191.53 Kcal / 800.60 Kj			Energia: 174.99 Kcal / 731.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.00 g	3.14 g	0.80 g	11.27 g	1.62 g	0.60 g	9.22 g	7.32 g	1.86 g	8.69 g	4.88 g	0.97 g	7.77 g	5.78 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.93 g	0.00 g	1.14 g	42.22 g	22.80 g	0.67 g	18.62 g	0.00 g	0.58 g	27.38 g	2.02 g	0.88 g	22.62 g	0.00 g	1.00 g		
1,3,7,(6)			1,7			1,3,(7)			1,3,7,10,11,(6),(12)			1,7				



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

