

Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Kakaós csiga[1,7,(6,12)]			Limonádé, Olasz felvágott, Liga margarin (7), Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej[7], Rózsakalács[1,12,(3,7,8,11)]			Barackos tea, Napraforg z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Citromos tea, Piramis szelet(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]		
		Energia: 336.20 Kcal / 1,405.32 KJ			Energia: 200.49 Kcal / 838.05 KJ			Energia: 276.96 Kcal / 1,157.69 KJ			Energia: 215.71 Kcal / 901.67 KJ			Energia: 174.42 Kcal / 729.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.14 g	12.49 g	6.72 g	6.75 g	7.39 g	2.59 g	9.80 g	11.50 g	4.13 g	7.15 g	8.43 g	2.24 g	9.17 g	4.24 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.75 g	6.99 g	0.59 g	26.65 g	5.99 g	1.28 g	33.10 g	4.50 g	0.62 g	27.71 g	7.00 g	0.87 g	24.82 g	7.00 g	0.72 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7,12,(3),(8),(11)			1,7			1,(6),(7)				
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Karfiol leves[1,7], Zöldborsós sertésragu[1], Gersli[1]			Zelleres burgonyakrémeleves [1,7,9], Rakott karfiol[7,(1)], Levesgyöngy[1,3,7], Banán			Meggyleves[1,7], Puszta-pörkölt, Mongol saláta[15,(12)]			Daragaluska leves[1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Natúr sertésszelet [1]			Csicseriborsó gulyás[6,9], Mák szórát, Tészta köret [1]		
		Energia: 607.93 Kcal / 2,541.15 KJ			Energia: 623.87 Kcal / 2,607.78 KJ			Energia: 433.62 Kcal / 1,812.53 KJ			Energia: 437.49 Kcal / 1,828.71 KJ			Energia: 401.43 Kcal / 1,677.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.48 g	27.90 g	7.12 g	19.99 g	27.66 g	8.45 g	13.99 g	19.19 g	6.16 g	18.16 g	21.35 g	3.53 g	14.01 g	16.02 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.07 g	0.12 g	0.20 g	72.38 g	0.03 g	0.33 g	49.48 g	13.43 g	0.56 g	42.28 g	11.43 g	0.29 g	49.87 g	9.99 g	0.12 g		
1,7			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,3,9			1,6,9				
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Körözött [7,(1)], Paradicsom, Magvas rúd [1,3,7,11]			Sajtos párizsi[7,(1,6)], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Tojáskrém[3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Zsemle[1]		
		Energia: 135.06 Kcal / 564.55 KJ			Energia: 211.02 Kcal / 882.06 KJ			Energia: 170.33 Kcal / 711.98 KJ			Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 139.77 Kcal / 584.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.84 g	4.41 g	0.71 g	9.38 g	6.11 g	2.06 g	6.68 g	7.55 g	2.43 g	8.00 g	29.00 g	9.00 g	6.09 g	4.79 g	1.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.09 g	0.00 g	0.57 g	28.87 g	2.02 g	0.70 g	18.94 g	0.00 g	1.05 g	56.00 g	10.56 g	1.20 g	18.09 g	0.00 g	0.64 g		
1,3,4,10,(6)			1,3,7,11			1,3,7,(6)			1,7,(3),(8),(11)			1,3,10,(12)				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

