

Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

|                |                                 | hétfő   |         |        | kedd   |          |         | szerda  |           |        | csütörtök  |         |         | péntek  |         |        |
|----------------|---------------------------------|---|---------|--------|--|----------|---------|---|-----------|--------|--|---------|---------|---|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b> | Kakaó[7,(1)], Ökörszem [1,3,7]  |         |        | Limonádé, Házi húskrém [3,(7)], Félbarna kenyér[1,(7)]                         |          |         | Tej[7], Barackíz(12), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]                        |           |        | Csipkebogyó tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1] |         |         | Limonádé, Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1] |         |        |
|                |                                 | Energia: 298.86 Kcal / 1,249.23 KJ  |         |        | Energia: 217.47 Kcal / 909.02 KJ   |          |         | Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ  |           |        | Energia: 149.40 Kcal / 624.49 KJ   |         |         | Energia: 202.25 Kcal / 845.41 KJ  |         |        |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                 | 11.36 g   | 7.85 g  | 3.21 g | 13.99 g  | 4.79 g   | 1.27 g  | 10.64 g   | 5.37 g    | 2.34 g | 3.79 g   | 3.03 g  | 1.10 g  | 9.19 g  | 7.28 g  | 1.86 g |
|                |                                 | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor     | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 45.01 g        | 14.99 g                         | 0.56 g  | 29.16 g | 5.99 g | 0.89 g   | 48.08 g  | 17.82 g | 1.10 g  | 26.62 g   | 6.99 g | 0.48 g   | 24.75 g | 5.99 g  | 0.58 g  |         |        |
| 1,3,7          |                                 |   | 1,3,(7) |        |  | 1,7,(12) |         |   | 1,7       |        |  | 1,3,(7) |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b> | Erőleves[9,(1)], Eperlevél [1], Mézes mustáros csirkemell[1,7,10,(12)], Párolt rizs |         |        | Burgonya gombóclevés [1,9], Húsos babragu, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Gyümölcs |          |         | Sajtkrémleves[1,7,9], Csirkepaprikás[1,7], Galuska köret ovi[1,3], Pirított zsemle[1] |           |        | Magyaros zöldségleves [1,9], Sárgaborsó főzelék [1], Vagdalt[1,3,(7)]                        |         |         | Palócleves [1,7], Tejberizs[7], Kakaó szórat (1)                                  |         |        |
|                |                                 | Energia: 511.16 Kcal / 2,136.65 KJ  |         |        | Energia: 436.27 Kcal / 1,823.61 KJ   |          |         | Energia: 590.45 Kcal / 2,468.08 KJ  |           |        | Energia: 534.40 Kcal / 2,233.79 KJ   |         |         | Energia: 567.13 Kcal / 2,370.60 KJ  |         |        |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                 | 21.88 g   | 19.72 g | 3.54 g | 17.39 g  | 21.21 g  | 5.84 g  | 23.83 g   | 22.42 g   | 7.56 g | 26.06 g  | 21.13 g | 4.88 g  | 17.99 g   | 22.42 g | 6.83 g |
|                |                                 | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor     | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 60.87 g        | 7.04 g                          | 2.75 g  | 42.91 g | 1.84 g | 1.40 g   | 19.68 g  | 0.00 g  | 1.29 g  | 59.40 g   | 0.05 g | 0.56 g   | 72.60 g | 18.00 g | 0.36 g  |         |        |
| 1,7,9,10,(12)  |                                 |   | 1,9     |        |  | 1,3,7,9  |         |   | 1,3,9,(7) |        |  | 1,7     |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00481) Gyermek (4-6 év)</b> | Vajkrém magyaros[7], Zöldpaprika, Korn spitz [1,3,7,11]                             |         |        | Kefír poharas [7], Kifli teljes kiőrlésű[1]                                    |          |         | Csemege szalámi, Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]       |           |        | Dejós csiga 50g  |         |         | Kockasajt [7,(1)], Kifli, vizes[1]  |         |        |
|                |                                 | Energia: 225.34 Kcal / 941.92 KJ  |         |        | Energia: 230.24 Kcal / 962.40 KJ   |          |         | Energia: 271.68 Kcal / 1,135.62 KJ  |           |        | Energia: 385.48 Kcal / 1,611.31 KJ   |         |         | Energia: 116.77 Kcal / 488.10 KJ  |         |        |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                 | 5.67 g  | 11.32 g | 5.08 g | 11.07 g  | 7.82 g   | 3.97 g  | 9.25 g  | 18.04 g   | 6.29 g | 9.35 g   | 14.68 g | 0.00 g  | 5.10 g  | 5.44 g  | 2.97 g |
|                |                                 | Szénhidrát  | Cukor   | Só     | Szénhidrát   | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor     | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 23.00 g        | 2.02 g                          | 0.75 g  | 28.62 g | 0.00 g | 1.04 g   | 21.77 g  | 0.06 g  | 1.68 g  | 51.13 g   | 0.00 g | 0.00 g   | 11.84 g | 0.00 g  | 0.85 g  |         |        |
| 1,3,7,11       |                                 |   | 1,7     |        |  | 1,3,7    |         |   |           |        |  | 1,7     |         |   |         |        |



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

