

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Rózsakalács[1,12, (3,7,8,11)]	Barackos tea, Napraforg z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Zsemle[1]	Kakaó[7,(1)], Tk. ízes levél[1,3,7,(8,11)]	Limonádé, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Limonádé, Eidámi sajt[7, (1)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 307.28 Kcal / 1,284.43 KJ	Energia: 203.09 Kcal / 848.92 KJ	Energia: 478.28 Kcal / 1,999.21 KJ	Energia: 264.07 Kcal / 1,103.81 KJ	Energia: 226.33 Kcal / 946.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.85 g 11.50 g 4.13 g	6.14 g 8.15 g 2.28 g	12.36 g 24.65 g 9.01 g	10.37 g 10.59 g 3.86 g	10.39 g 9.20 g 4.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		40.59 g 11.49 g 0.62 g	26.09 g 7.00 g 0.96 g	68.91 g 28.99 g 0.87 g	31.34 g 13.19 g 2.26 g	25.27 g 5.99 g 0.94 g
		1,7,12,(3),(8),(11)	1,7	1,3,7,(8),(11)	1,(6),(7),(10)	1,7
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Zöldborsóleves[1,9], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Sztrapacska [1,3,7]	Fokhagyma krémleves [1,7,9], Petrezselymes burgonya, Levesgyöngy [1,3,7], Vitaminsaláta [12,15], Rántott csirkemáj [1,3]	Magyaros burgonyaleves [1], Zöldbabfőzelék [1,7], Vagdalt[1,3,(7)], Gyümölcs	Lencseleves [9,10,(12)], Tejberizs[7], Meggy ragu [1]
		Energia: 582.08 Kcal / 2,433.09 KJ	Energia: 589.66 Kcal / 2,464.78 KJ	Energia: 592.32 Kcal / 2,475.90 KJ	Energia: 495.99 Kcal / 2,073.24 KJ	Energia: 539.40 Kcal / 2,254.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		25.62 g 30.82 g 10.73 g	12.37 g 21.97 g 9.79 g	26.56 g 19.77 g 4.36 g	16.32 g 27.48 g 7.09 g	18.35 g 8.28 g 2.34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.13 g 0.18 g 0.96 g	20.91 g 0.76 g 1.96 g	75.65 g 0.00 g 1.44 g	44.72 g 0.04 g 0.54 g	96.53 g 29.50 g 1.63 g
		1,7,9	1,3,7,9,(6)	1,3,7,9,12,15	1,3,7	1,7,9,10,(12)
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Löncsfelvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Kolbászkrem(7), Zöldpaprika, Magvas rúd [1,3,7,11]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Sajtos rúd [1,3,7]
		Energia: 266.04 Kcal / 1,112.05 KJ	Energia: 144.44 Kcal / 603.76 KJ	Energia: 238.48 Kcal / 996.85 KJ	Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ	Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.33 g 4.42 g 0.80 g	9.32 g 2.86 g 0.77 g	9.00 g 10.35 g 2.92 g	4.56 g 3.34 g 1.56 g	9.00 g 19.54 g 8.06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.10 g 0.32 g 1.76 g	20.38 g 0.00 g 1.02 g	26.66 g 2.02 g 1.53 g	22.67 g 11.23 g 0.54 g	20.05 g 0.00 g 0.61 g
		1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,3,7,11	1,7	1,3,7,10,(12)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

