

**Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.**

|                |                                     | hétfő                                                                                     | kedd                                                                                                         | szerda                                                                                                      | csütörtök                                                                                                       | péntek                                                                                                          |
|----------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00481) Gyermek<br/>(4-6 év)</b> | Tej[7], Cifra kifli[1,3,7,<br>(11,12)]                                                    | Erdei gyümölcsstea, Zala<br>felvágott(1,6,7), Liga<br>margarin(7), Zöldpaprika,<br>Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Tejeskávét[1,7], Liga<br>margarin(7), Kifli teljes<br>kiőrlésű[1]                                           | Limonádé, Vajkrém<br>magyaros[7],<br>Kígyóborka, Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1]                                   | Citromos tea,<br>Marhapárizsi(1,6,7,10),<br>Liga margarin(7),<br>Zöldpaprika, Zsemle,<br>teljes kiőrlésű[1,3,7] |
|                |                                     | Energia: 262.49 Kcal / 1,097.21 KJ                                                        | Energia: 201.31 Kcal / 841.48 KJ                                                                             | Energia: 245.90 Kcal / 1,027.86 KJ                                                                          | Energia: 213.45 Kcal / 892.22 KJ                                                                                | Energia: 195.60 Kcal / 817.61 KJ                                                                                |
|                |                                     | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                     | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                       | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                           | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                           |
|                |                                     | 11.10 g3.00 g1.63 g                                                                       | 7.72 g7.52 g2.45 g                                                                                           | 11.17 g5.62 g2.29 g                                                                                         | 4.37 g10.50 g4.86 g                                                                                             | 6.28 g7.40 g2.38 g                                                                                              |
|                |                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                               |
|                |                                     | 39.60 g5.50 g0.62 g                                                                       | 25.59 g7.00 g1.07 g                                                                                          | 37.56 g6.99 g0.79 g                                                                                         | 24.97 g5.99 g0.37 g                                                                                             | 25.88 g7.00 g1.88 g                                                                                             |
|                |                                     | 1,3,7,(11),(12)                                                                           | 1,(6),(7)                                                                                                    | 1,7                                                                                                         | 1,7                                                                                                             | 1,3,7,(6),(10)                                                                                                  |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00481) Gyermek<br/>(4-6 év)</b> | Rizsleves, Tökfőzelék<br>[1,7], Lecsós virsli<br>(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű<br>kenyér[1] | Vaníliás körteleves[1,7],<br>Milánói mártás(1,6,7),<br>Tészta köret [1], Reszelt<br>sajt [7,(1)]             | Tejfölös zöldbableves<br>[7,9,(1)], Kukoricás rizs,<br>Vitamin-saláta[12,15],<br>Rántott csirkecomb [1,3,7] | Olasz zöldségleves [9],<br>Panírozott zöldséggolyó<br>[1,3,7,(5,6,8)],<br>Burgonyapüré [7],<br>Céklasaláta [15] | Jókai bableves [9,(1)],<br>Túrós metélt ovi[1,7],<br>Tejföl 12 % [7,(1)],<br>Gyümölcs                           |
|                |                                     | Energia: 544.56 Kcal / 2,276.26 KJ                                                        | Energia: 581.19 Kcal / 2,429.37 KJ                                                                           | Energia: 643.24 Kcal / 2,688.74 KJ                                                                          | Energia: 318.25 Kcal / 1,330.29 KJ                                                                              | Energia: 660.97 Kcal / 2,762.85 KJ                                                                              |
|                |                                     | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                     | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                       | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                           | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                           |
|                |                                     | 16.35 g31.60 g7.95 g                                                                      | 27.40 g23.02 g7.97 g                                                                                         | 29.41 g24.81 g4.94 g                                                                                        | 7.03 g13.71 g2.75 g                                                                                             | 29.57 g31.99 g13.08 g                                                                                           |
|                |                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                               |
|                |                                     | 47.83 g0.04 g1.95 g                                                                       | 65.38 g15.94 g1.49 g                                                                                         | 74.90 g0.07 g3.12 g                                                                                         | 36.57 g7.08 g0.76 g                                                                                             | 62.60 g0.04 g1.05 g                                                                                             |
|                |                                     | 1,7,(6),(10)                                                                              | 1,7,(6)                                                                                                      | 1,3,7,9,12,15                                                                                               | 1,3,7,9,15,(5),(6),(8)                                                                                          | 1,7,9                                                                                                           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00481) Gyermek<br/>(4-6 év)</b> | Pulyka felvágott(1,6,7),<br>Liga margarin(7),<br>Kígyóborka, Bagett[1,7]                  | Lenmagos tojáskrém<br>[3,10,(1,12)], Zsemle[1]                                                               | Tavaszi felvágott(1,6,7),<br>Liga margarin(7),<br>Paradicsom, Korn spitz<br>[1,3,7,11]                      | Mákos patkó[1,3,7]                                                                                              | Tejszelet [1,3,7], Alma                                                                                         |
|                |                                     | Energia: 193.27 Kcal / 807.87 KJ                                                          | Energia: 142.95 Kcal / 597.53 KJ                                                                             | Energia: 194.55 Kcal / 813.22 KJ                                                                            | Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 KJ                                                                              | Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ                                                                                |
|                |                                     | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                     | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                        | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                       | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                           | FehérjeZsírT.Zsír-sav                                                                                           |
|                |                                     | 8.95 g4.53 g1.28 g                                                                        | 6.52 g5.30 g1.09 g                                                                                           | 7.64 g6.96 g2.24 g                                                                                          | 6.27 g16.10 g0.00 g                                                                                             | 3.23 g8.18 g3.34 g                                                                                              |
|                |                                     | SzénhidrátCukorSó                                                                         | SzénhidrátCukorSó                                                                                            | SzénhidrátCukorSó                                                                                           | SzénhidrátCukorSó                                                                                               | SzénhidrátCukorSó                                                                                               |
|                |                                     | 30.43 g12.36 g1.27 g                                                                      | 17.28 g0.00 g0.63 g                                                                                          | 23.39 g2.02 g1.29 g                                                                                         | 36.04 g0.00 g0.00 g                                                                                             | 14.50 g11.46 g0.13 g                                                                                            |
|                |                                     | 1,7,(6)                                                                                   | 1,3,10,(12)                                                                                                  | 1,3,7,11,(6)                                                                                                | 1,3,7                                                                                                           | 1,3,7                                                                                                           |



Benkovics Titanilla  
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

