

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tej[7], Molnárka[1,3,7]	Áfonyás tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Bagett[1,7]	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 284.38 Kcal / 1,188.71 KJ	Energia: 322.31 Kcal / 1,347.26 KJ	Energia: 340.14 Kcal / 1,421.79 KJ	Energia: 170.72 Kcal / 713.61 KJ	Energia: 147.50 Kcal / 616.55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10.80 g 6.80 g 10.13 g	11.28 g 11.92 g 4.28 g	13.26 g 8.91 g 4.18 g	5.03 g 4.28 g 0.80 g	3.77 g 3.04 g 1.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.10 g 38.17 g 0.62 g	43.29 g 26.56 g 2.55 g	51.34 g 11.81 g 0.79 g	28.12 g 7.00 g 0.97 g	26.25 g 7.00 g 0.48 g
		1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék [1,7], Falafel, Gyümölcs	Gyömbéres jércелеves[9], Tészta köret [1], Reszelt sajt[7,(1)], Tejföl 12 % [7, (1)]	Pírtott zsemlekocka[1], Pusztapörkölt, Gombakrémleves [1,7], Káposztasaláta[15,(12)]	Zöldségleves szárnyas májjal[1,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Fűszeres pecsenye[1, (3,6,7,10,11)]	Szilvaleves [1,7], Jóasszony ragu(1), Párolt bulgur[1]
		Energia: 1,815.90 Kcal / 7,590.46 KJ	Energia: 403.08 Kcal / 1,684.87 KJ	Energia: 463.52 Kcal / 1,937.51 KJ	Energia: 510.87 Kcal / 2,135.44 KJ	Energia: 578.98 Kcal / 2,420.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		55.22 g 100.09 g 10.59 g	22.94 g 17.78 g 8.43 g	19.72 g 24.97 g 7.49 g	20.38 g 36.00 g 9.41 g	19.89 g 26.11 g 7.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		158.42 g 26.06 g 10.61 g	37.32 g 0.02 g 0.92 g	38.89 g 0.00 g 1.22 g	25.69 g 0.05 g 0.72 g	67.85 g 16.00 g 1.27 g
		1,7	1,7,9	1,7,15,(12)	1,7,9,(3),(6),(10),(11)	1,7
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]	Mákos patkó[1,3,7]
		Energia: 162.10 Kcal / 677.58 KJ	Energia: 163.69 Kcal / 684.22 KJ	Energia: 322.91 Kcal / 1,349.76 KJ	Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ	Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.55 g 5.60 g 1.05 g	6.41 g 7.35 g 2.39 g	14.00 g 9.01 g 2.62 g	8.56 g 7.64 g 3.91 g	6.27 g 16.10 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		20.27 g 0.00 g 0.61 g	18.01 g 0.00 g 1.14 g	44.23 g 0.32 g 1.82 g	20.64 g 0.00 g 0.89 g	36.04 g 0.00 g 0.00 g
		1,3,10,(12)	1,3,7,(6),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,3,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

