

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Croissant [1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Paradicsom, Félbarna kenyér[1,(7)]	Áfonyás tea, Paradicsomos babkrém, Félbarna kenyér[1,(7)]	Citromos tea, Csirkemellsonka (1,6,7), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]	Kakaó[7,(1)], Pulyka felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Zöldpaprika, Császárszemle[1,3,7, (8,11)]
		Energia: 494.49 Kcal / 2,066.97 KJ	Energia: 356.10 Kcal / 1,488.50 KJ	Energia: 128.29 Kcal / 536.25 KJ	Energia: 175.99 Kcal / 735.64 KJ	Energia: 325.72 Kcal / 1,361.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.00 g 24.35 g 7.53 g	7.04 g 24.10 g 7.50 g	3.87 g 0.40 g 0.11 g	9.28 g 2.73 g 0.84 g	16.76 g 11.78 g 3.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.18 g 23.89 g 0.89 g	29.17 g 6.99 g 2.03 g	27.03 g 7.02 g 1.01 g	28.50 g 7.00 g 1.41 g	37.98 g 7.99 g 1.23 g
		1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Édesburgonya krémleves [7,(1)], Tavaszi rizseshús, Bacon szalonna pirítva(1), Céklasaláta [15]	Húsgombóclevés [6,9, (1)], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótakocka [1,3,7], Csokoládé puding[7, (1,6,8,12)]	Burgonya gombóclevés [1,9], Székelykáposzta (1,12), Tejföl 12 %[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Vegyes gyümölcsleves [1,7], Reszelt sajt [7,(1)], Carbonara spagetti[1,7], Gyümölcs
		Energia: 639.87 Kcal / 2,674.66 KJ	Energia: 581.79 Kcal / 2,431.88 KJ	Energia: 304.42 Kcal / 1,272.48 KJ	Energia: 412.27 Kcal / 1,723.29 KJ	Energia: 849.01 Kcal / 3,548.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.09 g 30.54 g 9.16 g	29.37 g 30.44 g 7.71 g	11.01 g 5.62 g 1.59 g	14.81 g 29.57 g 9.79 g	37.17 g 38.08 g 15.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		68.65 g 6.97 g 2.09 g	46.55 g 0.03 g 0.45 g	51.97 g 20.49 g 0.31 g	21.25 g 1.66 g 0.52 g	86.88 g 14.99 g 3.71 g
		7,15,(1)	1,6,9	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,7,9,(12)	1,7
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Kolbászkrém(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Reszelt sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kakukkfűves mustáros csirkecomb[10,(12)], Lilahagyma, Rozsos stangli[1,3,7,11]	Tk. pogácsa[1,7,(6,12)]
		Energia: 184.77 Kcal / 772.34 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 205.32 Kcal / 858.24 KJ	Energia: 504.44 Kcal / 2,108.56 KJ	Energia: 227.99 Kcal / 953.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7.43 g 9.22 g 2.94 g	7.07 g 3.52 g 1.62 g	10.41 g 9.88 g 5.14 g	29.75 g 14.97 g 2.35 g	3.08 g 13.10 g 3.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.02 g 0.00 g 1.37 g	30.65 g 11.23 g 0.69 g	18.68 g 0.00 g 1.17 g	62.67 g 2.02 g 1.67 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g
		1,3,7	1,7	1,3,7	1,3,7,10,11,(12)	1,7,(6),(12)



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

