

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Citromos tea , Mortadella felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell[7], Teljes kiőrlésű briós[1,3,7]	Erdei gyümölcsstea, Snidlinges tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 269.12 Kcal / 1,124.92 KJ	Energia: 439.51 Kcal / 1,837.15 KJ	Energia: 232.77 Kcal / 972.98 KJ	Energia: 386.81 Kcal / 1,616.87 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.34 g12.19 g4.19 g	15.72 g10.19 g4.68 g	8.79 g6.79 g1.29 g	20.05 g17.68 g6.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.34 g10.00 g1.80 g	70.72 g22.45 g0.97 g	33.99 g10.00 g0.88 g	36.65 g0.00 g4.05 g
		1,(6),(7)	1,3,7	1,3,10,(12)	1,7,(6),(10)
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Meggyleves [1,7], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt[7,(1)]	Zöldségkrémleves [1,3,7,9], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Levesgyöngy[1,3,7], Burgonyapüré [7]	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Kókuszos tejberizs[7], Porcukor	Paradicsomleves [1,9], Rakott brokkoli[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 839.53 Kcal / 3,509.24 KJ	Energia: 761.76 Kcal / 3,184.16 KJ	Energia: 568.19 Kcal / 2,375.03 KJ	Energia: 622.59 Kcal / 2,602.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34.90 g39.53 g16.31 g	42.56 g31.20 g7.64 g	26.40 g14.84 g8.31 g	25.44 g30.34 g8.90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		84.26 g16.97 g2.41 g	75.87 g0.00 g4.41 g	81.59 g20.02 g1.38 g	60.91 g10.52 g0.84 g
		1,7,9	1,3,4,7,9,(2),(6),(10)	1,7	1,7,9
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Kenőmájas(1,6,7,10), Kígyóuborka, Bagett[1,7]	Vajkrém magyaros[7], Rozsos stangli[1,3,7,11], Paradicsom	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Tejszelet [1,3,7], Alma
		Energia: 158.25 Kcal / 661.49 KJ	Energia: 526.96 Kcal / 2,202.69 KJ	Energia: 368.90 Kcal / 1,542.00 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		5.18 g2.66 g0.45 g	10.00 g26.86 g11.91 g	11.16 g11.78 g2.72 g	3.23 g8.18 g3.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		29.42 g12.36 g0.74 g	61.30 g2.02 g1.31 g	54.14 g13.74 g0.42 g	14.50 g11.46 g0.13 g
		1,7,(6),(10)	1,3,7,11	1,7,(6),(12)	1,3,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

