

Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Sonkaszelet , Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]	Citromos tea , Naprafor z.fűszeres sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Almás tea, Csemege szalámi, Liga margarin(7), Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej [7], Áfonya lekvár (1,6,8), Liga margarin(7), Félbarna kenyér[1,(7)]
		Energia: 139.57 Kcal / 583.40 KJ	Energia: 221.02 Kcal / 923.86 KJ	Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ	Energia: 334.61 Kcal / 1,398.67 KJ	Energia: 260.60 Kcal / 1,089.31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		4.56 g 3.34 g 1.56 g	9.36 g 7.79 g 3.86 g	9.72 g 10.83 g 3.14 g	11.46 g 17.68 g 6.43 g	12.99 g 6.62 g 2.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		22.67 g 11.23 g 0.54 g	28.30 g 10.00 g 1.33 g	35.11 g 10.00 g 1.17 g	36.54 g 10.08 g 1.75 g	38.47 g 0.00 g 1.33 g
		1,7	1,7	1,7	1,(7)	1,7,(6),(8)
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Karfiolkrémleves[1,7], Pásztor tarhonya[1,3, (6,7)], Napraforgómag, Céklasaláta [15]	Reszelt tészta leves [1,3,9], Paradicsomos káposzta [1], Debreceni (1,6,7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Lencseleves [9,10,(12)], Bukta 100gr[1,3,7], Gyümölcs	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Parajfőzelék[1,7], Főtt burgonya , Főtt tojás [3]	Csurgatott tojás leves [1,3], Majorannás csirketokány[1,7], Tészta köret[1]
		Energia: 808.20 Kcal / 3,378.28 KJ	Energia: 621.32 Kcal / 2,597.12 KJ	Energia: 562.71 Kcal / 2,352.13 KJ	Energia: 629.14 Kcal / 2,629.81 KJ	Energia: 587.10 Kcal / 2,454.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28.13 g 36.38 g 8.77 g	20.83 g 36.16 g 9.72 g	22.03 g 10.95 g 3.85 g	28.72 g 22.70 g 7.33 g	28.68 g 26.97 g 5.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85.08 g 9.76 g 4.70 g	52.02 g 14.31 g 5.39 g	91.45 g 37.91 g 1.79 g	75.45 g 1.29 g 18.67 g	56.66 g 0.00 g 3.19 g
		1,3,7,15,(6)	1,3,9,(6),(7)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,7
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kakaó poharas 0,2l[7, (1)], Kifli teljes kiőrlésű[1]	Körözött [7,(1)], Zöldpaprika, Magvas rúd [1,3,7,11]	Pudingos csiga[1,3,7, (6,8)]	Csicseriborsókrém[6], Paradicsom, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]
		Energia: 182.94 Kcal / 764.69 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 225.98 Kcal / 944.60 KJ	Energia: 311.00 Kcal / 1,299.98 KJ	Energia: 105.92 Kcal / 442.75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		8.95 g 8.06 g 2.03 g	11.27 g 1.62 g 0.60 g	10.41 g 7.11 g 2.51 g	6.00 g 15.00 g 0.00 g	4.05 g 1.01 g 0.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		18.68 g 0.00 g 0.72 g	42.22 g 22.80 g 0.67 g	29.30 g 2.02 g 1.50 g	57.00 g 0.00 g 0.00 g	20.28 g 0.00 g 0.78 g
		1,3,7	1,7	1,3,7,11	1,3,7,(6),(8)	1,3,6,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

