

Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

|         |                                 | hétfő                                                                        | kedd                                                                                         | szerda                                                                                         | csütörtök                                                                                                | péntek                                                                                             |
|---------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | (00483) Gyermekek<br>(11-14 év) | Tej [7], Molnárka[1,3,7]                                                     | Áfonyás tea, Főtt virsli<br>(1,6,7,10), Ketchup(1),<br>Bagett[1,7]                           | Kakaó [7,(1)], Fonott<br>kalács[1,3,7]                                                         | Citromos tea ,<br>Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)],<br>Jégcsap retek, Félbarna<br>kenyér[1,(7)]                  | Barackos tea, Mozzarella<br>sajt[7], Liga margarin(7),<br>Paradicsom, Teljes<br>kiőrlésű kenyér[1] |
|         |                                 | Energia: 308.65 Kcal / 1,290.16 KJ                                           | Energia: 402.52 Kcal / 1,682.53 KJ                                                           | Energia: 375.56 Kcal / 1,569.84 KJ                                                             | Energia: 229.73 Kcal / 960.27 KJ                                                                         | Energia: 179.82 Kcal / 751.65 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                                                                            |
|         |                                 | 12.50 g 7.55 g 10.54 g                                                       | 14.20 g 16.00 g 5.81 g                                                                       | 15.14 g 9.88 g 4.72 g                                                                          | 6.46 g 6.88 g 1.26 g                                                                                     | 4.52 g 3.24 g 1.21 g                                                                               |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                |
|         |                                 | 45.75 g 38.17 g 0.68 g                                                       | 51.13 g 34.36 g 3.48 g                                                                       | 56.09 g 13.81 g 0.86 g                                                                         | 35.69 g 10.00 g 1.53 g                                                                                   | 33.07 g 10.00 g 0.57 g                                                                             |
|         |                                 | 1,3,7                                                                        | 1,7,(6),(10)                                                                                 | 1,3,7                                                                                          | 1,3,4,10,(6),(7)                                                                                         | 1,7                                                                                                |
| Ebéd    | (00483) Gyermekek<br>(11-14 év) | Magyaros burgonyaleves<br>[1], Finomfőzelék [1,7],<br>Falafel, Gyümölcs      | Gyömbéres jércелеves[9],<br>Tészta köret[1], Reszelt<br>sajt[7,(1)], Tejföl 12 % [7,<br>(1)] | Pirított zsemlekocka[1],<br>Pusztapörkölt,<br>Gombakrémleves [1,7],<br>Káposztasaláta[15,(12)] | Zöldségleves szárnyas<br>májjal[1,9],<br>Zöldbabfőzelék [1,7],<br>Fűszeres pecsenye[1,<br>(3,6,7,10,11)] | Szilvaleves [1,7],<br>Jóasszony ragu(1), Párolt<br>bulgur[1]                                       |
|         |                                 | Energia: 2,523.49 Kcal / 10,548.19 KJ                                        | Energia: 580.60 Kcal / 2,426.91 KJ                                                           | Energia: 603.45 Kcal / 2,522.42 KJ                                                             | Energia: 700.35 Kcal / 2,927.46 KJ                                                                       | Energia: 811.42 Kcal / 3,391.74 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                                                                            |
|         |                                 | 76.00 g 140.38 g 14.83 g                                                     | 36.36 g 25.38 g 13.58 g                                                                      | 24.77 g 33.65 g 9.64 g                                                                         | 29.73 g 48.36 g 12.57 g                                                                                  | 28.46 g 39.11 g 10.79 g                                                                            |
|         |                                 | Szénhidrát Cukor Só                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                          | Szénhidrát Cukor Só                                                                            | Szénhidrát Cukor Só                                                                                      | Szénhidrát Cukor Só                                                                                |
|         |                                 | 218.00 g 36.49 g 16.57 g                                                     | 50.96 g 0.04 g 2.88 g                                                                        | 49.01 g 0.00 g 3.45 g                                                                          | 35.71 g 0.09 g 5.09 g                                                                                    | 88.43 g 17.02 g 3.54 g                                                                             |
|         |                                 | 1,7                                                                          | 1,7,9                                                                                        | 1,7,15,(12)                                                                                    | 1,7,9,(3),(6),(10),(11)                                                                                  | 1,7                                                                                                |
| Uzsonna | (00483) Gyermekek<br>(11-14 év) | Lenmagos tojáskrém<br>[3,10,(1,12)], Sárgarépa,<br>Teljes kiőrlésű kenyér[1] | Párizsi(1,6,7,10), Liga<br>margarin(7), Kígyóuborka,<br>Zsemle, teljes kiőrlésű<br>[1,3,7]   | Zala felvágott(1,6,7), Liga<br>margarin(7), Kígyóuborka,<br>Teljes kiőrlésű stangli[1]         | Kefír poharas [7], Kifli,<br>vizes[1]                                                                    | Mákos patkó[1,3,7]                                                                                 |
|         |                                 | Energia: 204.52 Kcal / 854.89 KJ                                             | Energia: 174.94 Kcal / 731.25 KJ                                                             | Energia: 335.75 Kcal / 1,403.44 KJ                                                             | Energia: 185.94 Kcal / 777.23 KJ                                                                         | Energia: 324.95 Kcal / 1,358.29 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                                                                            |
|         |                                 | 9.63 g 7.55 g 1.39 g                                                         | 7.05 g 8.26 g 2.73 g                                                                         | 14.83 g 10.00 g 2.98 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                                                                                |
|         |                                 | 24.42 g 0.00 g 1.53 g                                                        | 18.10 g 0.00 g 1.25 g                                                                        | 44.34 g 0.32 g 1.94 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!

