

Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)															
		Citromos tea , Kockasajt [7,(1)], Alma, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]			Meggyes tea, Vajkrém natur[7], Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Karamell[7], Kukoricapehely			Erdei gyümölcstea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóborka, Félbarna kenyér[1,(7)]			Tej [7], Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]		
		Energia: 204.85 Kcal / 856.27 KJ			Energia: 268.07 Kcal / 1,120.53 KJ			Energia: 535.45 Kcal / 2,238.18 KJ			Energia: 287.88 Kcal / 1,203.34 KJ			Energia: 244.59 Kcal / 1,022.39 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
		6.63 g	5.93 g	3.04 g	5.22 g	12.61 g	5.84 g	16.20 g	4.35 g	2.13 g	12.63 g	10.86 g	5.94 g	15.62 g	12.47 g	4.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.77 g	10.00 g	1.04 g	33.02 g	10.00 g	0.44 g	107.24 g	10.99 g	2.61 g	34.71 g	10.00 g	1.61 g	31.75 g	0.00 g	1.59 g
1,3,7			1,7			7			1,7			1,3,7,(6),(10)				
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)															
		Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt[7,(1)], Zöldborsóleves [1,9]			Kertészleves[1,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs , Colsew saláta[3,7,10,(1)]			Zabgaluskaleves[1,3], Zöldborsófőzelék [1,7], Majorannás húsgolyó [1,3], Gyümölcs			Jókai bableves [9,(1)], Meggytöltelikes nudli [1,3,7,(6,8,9,10,11)], Porcukor			Rántott leves [1], Görög rakott burgonya[1,7], Levesgyöngy[1,3,7]		
		Energia: 618.97 Kcal / 2,587.29 KJ			Energia: 1,146.82 Kcal / 4,793.71 KJ			Energia: 650.82 Kcal / 2,720.43 KJ			Energia: 926.70 Kcal / 3,873.61 KJ			Energia: 777.21 Kcal / 3,248.74 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
		27.93 g	26.26 g	10.02 g	55.17 g	57.15 g	11.49 g	30.95 g	28.24 g	6.96 g	23.09 g	32.36 g	7.23 g	33.89 g	49.01 g	17.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.13 g	0.18 g	3.09 g	102.19 g	15.02 g	6.66 g	66.77 g	9.03 g	4.60 g	127.19 g	15.03 g	3.48 g	49.32 g	0.06 g	2.31 g
1,7,9			1,3,7,9,10			1,3,7			1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)			1,3,7				
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 év)															
		Mini pizza[1,7,(3,8,11)]			Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]			Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiörlésű [1,3,7]			Tej poharas 0,2l[7], Kifli, vizes[1]			Tejszelet [1,3,7], Alma		
		Energia: 519.14 Kcal / 2,170.01 KJ			Energia: 114.08 Kcal / 476.85 KJ			Energia: 182.94 Kcal / 764.69 KJ			Energia: 153.58 Kcal / 641.96 KJ			Energia: 145.83 Kcal / 609.57 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
		8.00 g	29.00 g	9.00 g	1.54 g	8.19 g	2.24 g	8.95 g	8.06 g	2.03 g	8.56 g	3.44 g	1.63 g	3.23 g	8.18 g	3.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.00 g	10.56 g	1.20 g	8.43 g	0.00 g	0.50 g	18.68 g	0.00 g	0.72 g	22.04 g	0.00 g	0.56 g	14.50 g	11.46 g	0.13 g
1,7,(3),(8),(11)			1,7,(6),(12)			1,3,7			1,7			1,3,7				



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

