

Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Tejeskávé[1,7], Croissant [1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tavaszli 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: 528.11 Kcal / 2,207.50 KJ	Energia: 240.16 Kcal / 1,003.87 KJ	Energia: 160.02 Kcal / 668.88 KJ	Energia: 217.56 Kcal / 909.40 KJ	Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13.73 g 25.10 g 7.94 g	7.87 g 7.30 g 2.52 g	4.61 g 0.47 g 0.14 g	11.13 g 3.27 g 1.02 g	19.56 g 13.30 g 4.24 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61.13 g 25.89 g 0.96 g	35.60 g 10.00 g 1.56 g	33.98 g 10.02 g 1.31 g	35.79 g 10.00 g 1.69 g	43.10 g 9.99 g 1.43 g
		1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	Édesburgonya krémleves [7,(1)], Tavaszli rizseshús, Bacon szalonna pirítva(1), Céklasaláta [15]	Húsgombóclevés [6,9, (1)], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótakocka 11-14 [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: 835.80 Kcal / 3,493.64 KJ	Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 KJ	Energia: 352.67 Kcal / 1,474.16 KJ	Energia: 571.57 Kcal / 2,389.16 KJ	Energia: 962.09 Kcal / 4,021.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23.10 g 37.68 g 11.00 g	34.74 g 38.30 g 9.66 g	13.21 g 7.23 g 2.12 g	18.40 g 40.82 g 13.61 g	42.96 g 44.51 g 19.48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		95.08 g 9.76 g 3.41 g	53.34 g 0.03 g 4.28 g	57.98 g 21.35 g 1.20 g	32.00 g 5.06 g 2.70 g	93.55 g 14.99 g 4.15 g
		7,15,(1)	1,6,9	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,7,9,(12)	1,7
Uzsonna	(00483) Gyermekek (11-14 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: 241.14 Kcal / 1,007.97 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 228.43 Kcal / 954.84 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
		10.48 g 14.04 g 4.65 g	7.07 g 3.52 g 1.62 g	11.86 g 11.69 g 6.15 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
		18.15 g 0.00 g 1.98 g	30.65 g 11.23 g 0.69 g	18.92 g 0.00 g 1.31 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!

