

Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Ízes levél [1,7,(3,6,12)]	Citromos tea, Mortadella felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Karamell [7], Teljes kiőrlésű briós[1,3,7]	Erdei gyümölcstea, Snidlinges tojáskrém [3,10,(1,12)], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Tej[7], Marhapárizsi (1,6,7,10), Liga margarin (7), Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 332.18 Kcal / 1,388.51 KJ	Energia: 218.96 Kcal / 915.25 KJ	Energia: 270.21 Kcal / 1,129.48 KJ	Energia: 177.54 Kcal / 742.12 KJ	Energia: 260.91 Kcal / 1,090.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.12 g 13.97 g 4.55 g	6.95 g 10.16 g 3.49 g	10.41 g 6.22 g 2.95 g	6.82 g 5.04 g 0.98 g	13.37 g 10.04 g 3.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		42.09 g 19.54 g 0.68 g	24.80 g 7.00 g 1.49 g	42.83 g 14.72 g 0.59 g	26.11 g 7.00 g 0.64 g	29.17 g 0.00 g 2.04 g
		1,7,(3),(6),(12)	1,(6),(7)	1,3,7	1,3,10,(12)	1,7,(6),(10)
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Daragaluska[1,3], Kelkáposzta főzelék [1], Lecsós virsli(1,6,7,10)	Meggyleves[1,7], Bolognai spagetti[1,9], Reszelt sajt [7,(1)]	Zöldségkrémleves [1,7,9], Rántott halrudacska[1,3,4, (2,6,7,9,10)], Burgonyapüré [7], Levesgyöngy[1,3,7]	Tárkonyos pulykaragu leves[1,7], Kókuszos tejberizs[7], Porcukor	Paradicsomleves[1,9], Rakott brokkoli[7,(1)], Gyümölcs
		Energia: 469.91 Kcal / 1,964.22 KJ	Energia: 641.00 Kcal / 2,679.38 KJ	Energia: 507.82 Kcal / 2,122.69 KJ	Energia: 432.43 Kcal / 1,807.56 KJ	Energia: 502.02 Kcal / 2,098.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		19.51 g 25.90 g 6.31 g	25.60 g 29.27 g 11.56 g	28.59 g 21.99 g 5.79 g	18.36 g 10.63 g 6.14 g	19.59 g 22.68 g 6.87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		39.00 g 0.00 g 2.30 g	67.42 g 13.58 g 0.94 g	47.75 g 0.00 g 1.59 g	65.36 g 18.01 g 0.92 g	53.97 g 8.40 g 0.20 g
		1,3,(6),(7),(10)	1,7,9	1,3,4,7,9,(2),(6),(10)	1,7	1,7,9
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tavaszi felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Alma, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Kenőmájás(1,6,7,10), Kígyóborka, Bagett[1,7]	Vajkrém magyaros[7], Paradicsom, Rozsos stangli[1,3,7,11]	Pizzás csiga[1,7,(6,12)]	Tejszelet [1,3,7], Alma
		Energia: 167.24 Kcal / 699.06 KJ	Energia: 156.04 Kcal / 652.25 KJ	Energia: 392.93 Kcal / 1,642.45 KJ	Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ	Energia: 145.83 Kcal / 609.57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.93 g 6.59 g 2.05 g	5.05 g 2.52 g 0.45 g	9.08 g 12.85 g 5.14 g	5.58 g 5.89 g 1.36 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
		20.92 g 0.00 g 1.02 g	29.34 g 12.36 g 0.73 g	60.40 g 2.02 g 1.30 g	27.07 g 6.87 g 0.21 g	14.50 g 11.46 g 0.13 g
		1,3,7,(6)	1,7,(6),(10)	1,3,7,11	1,7,(6),(12)	1,3,7



Benkovics Titanilla
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!



Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Gyümölcsjoghurt 100g[7, (1)], Kifli, vizes[1]	Csipkebogyó tea, Trappista sajt[7,(1)], Sonkaszelet , Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle[1]	Citromos tea, Napraforg 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: 203.17 Kcal / 849.25 KJ	Energia: 212.18 Kcal / 886.91 KJ	Energia: 273.54 Kcal / 1,143.40 KJ	Energia: 213.13 Kcal / 890.88 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		4.56 g3.34 g1.56 g	9.02 g7.37 g3.74 g	6.87 g8.40 g2.23 g	9.55 g14.74 g5.37 g	10.54 g5.39 g2.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.67 g11.23 g0.54 g	25.08 g6.99 g1.30 g	27.05 g7.00 g0.86 g	29.13 g7.06 g1.45 g	31.61 g0.00 g1.10 g
		1,7	1,7	1,7	1,(7)	1,7,(6),(8)
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 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)], Gyümölcs, Bukta 50gr [1,3,7]	Májgombóc leves [1,9, (3,6,7)], Parajfőzelék [1,7], Főtt burgonya, Főtt tojás[3]	Csurgatott tojás leves [1,3], Csirketokány[1,7], Tészta köret [1]
		Energia: 647.83 Kcal / 2,707.93 KJ	Energia: 432.68 Kcal / 1,808.60 KJ	Energia: 359.54 Kcal / 1,502.88 KJ	Energia: 416.12 Kcal / 1,739.38 KJ	Energia: 432.07 Kcal / 1,806.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		23.31 g29.37 g7.06 g	14.11 g23.78 g6.21 g	10.32 g7.86 g0.50 g	17.92 g14.04 g4.36 g	19.60 g19.76 g3.44 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67.46 g6.98 g2.12 g	39.77 g11.43 g1.73 g	45.41 g0.02 g1.27 g	53.12 g0.76 g1.00 g	43.44 g0.00 g0.23 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	(00481) Gyermekek (4-6 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: 178.42 Kcal / 745.80 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 210.44 Kcal / 879.64 KJ	Energia: 311.00 Kcal / 1,299.98 KJ	Energia: 102.92 Kcal / 430.21 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.88 g7.65 g1.91 g	11.27 g1.62 g0.60 g	9.43 g6.14 g2.05 g	6.00 g15.00 g0.00 g	3.88 g0.97 g0.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		18.52 g0.00 g0.70 g	42.22 g22.80 g0.67 g	28.62 g2.02 g0.70 g	57.00 g0.00 g0.00 g	19.76 g0.00 g0.73 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!



Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tej[7], Molnárka[1,3,7]	Áfonyás tea, Főtt virsli (1,6,7,10), Ketchup(1), Bagett[1,7]	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Citromos tea, Tonhalkrém[3,4,10,(1,6)], Jégcsap retek, Félbarna kenyér[1,(7)]	Barackos tea, Mozzarella sajt[7], Liga margarin(7), Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 284.38 Kcal / 1,188.71 KJ	Energia: 322.31 Kcal / 1,347.26 KJ	Energia: 340.14 Kcal / 1,421.79 KJ	Energia: 170.72 Kcal / 713.61 KJ	Energia: 147.50 Kcal / 616.55 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
		10.80 g 6.80 g 10.13 g	11.28 g 11.92 g 4.28 g	13.26 g 8.91 g 4.18 g	5.03 g 4.28 g 0.80 g	3.77 g 3.04 g 1.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		43.10 g 38.17 g 0.62 g	43.29 g 26.56 g 2.55 g	51.34 g 11.81 g 0.79 g	28.12 g 7.00 g 0.97 g	26.25 g 7.00 g 0.48 g
		1,3,7	1,7,(6),(10)	1,3,7	1,3,4,10,(6),(7)	1,7
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Magyaros burgonyaleves [1], Finomfőzelék [1,7], Falafel, Gyümölcs	Gyömbéres jércелеves[9], Tészta köret [1], Reszelt sajt[7,(1)], Tejföl 12 % [7, (1)]	Pirított zsemlekocka[1], Pusztapörkölt, Gombakrémleves [1,7], Káposztasaláta[15,(12)]	Zöldségleves szárnyas májjal[1,9], Zöldbabfőzelék [1,7], Fűszeres pecsenye[1, (3,6,7,10,11)]	Szilvaleves [1,7], Jóasszony ragu(1), Párolt bulgur[1]
		Energia: 1,815.90 Kcal / 7,590.46 KJ	Energia: 403.08 Kcal / 1,684.87 KJ	Energia: 463.52 Kcal / 1,937.51 KJ	Energia: 510.87 Kcal / 2,135.44 KJ	Energia: 578.98 Kcal / 2,420.14 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
		55.22 g 100.09 g 10.59 g	22.94 g 17.78 g 8.43 g	19.72 g 24.97 g 7.49 g	20.38 g 36.00 g 9.41 g	19.89 g 26.11 g 7.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		158.42 g 26.06 g 10.61 g	37.32 g 0.02 g 0.92 g	38.89 g 0.00 g 1.22 g	25.69 g 0.05 g 0.72 g	67.85 g 16.00 g 1.27 g
		1,7	1,7,9	1,7,15,(12)	1,7,9,(3),(6),(10),(11)	1,7
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Lenmagos tojáskrém [3,10,(1,12)], Sárgarépa, Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Párizsi(1,6,7,10), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Zsemle, teljes kiőrlésű [1,3,7]	Zala felvágott(1,6,7), Liga margarin(7), Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű stangli[1]	Kefír poharas [7], Kifli, vizes[1]	Mákos patkó[1,3,7]
		Energia: 162.10 Kcal / 677.58 KJ	Energia: 163.69 Kcal / 684.22 KJ	Energia: 322.91 Kcal / 1,349.76 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
		7.55 g 5.60 g 1.05 g	6.41 g 7.35 g 2.39 g	14.00 g 9.01 g 2.62 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
		20.27 g 0.00 g 0.61 g	18.01 g 0.00 g 1.14 g	44.23 g 0.32 g 1.82 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!



Heti étlap 2026.09.21. - 2026.09.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 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 gyümölcsstea, Eidámi sajt[7,(1)], Liga margarin(7), Kígyóuborka, Félbarna kenyér[1,(7)]	Tej[7], Kópé szelet (1,6,7,10), Liga margarin (7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű[1,3,7]
		Energia: 192.72 Kcal / 805.57 KJ	Energia: 222.01 Kcal / 928.00 KJ	Energia: 318.18 Kcal / 1,329.99 KJ	Energia: 234.48 Kcal / 980.13 KJ	Energia: 214.74 Kcal / 897.61 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	4.35 g 10.51 g 4.87 g	10.65 g 3.30 g 1.68 g	10.53 g 9.06 g 4.94 g	13.26 g 10.40 g 4.02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27.77 g 7.00 g 1.04 g	27.17 g 8.00 g 0.36 g	61.09 g 8.99 g 1.41 g	27.58 g 7.00 g 1.34 g	28.93 g 0.00 g 1.40 g
		1,3,7	1,7	7	1,7	1,3,7,(6),(10)
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Arrabbiata penne[1], Reszelt sajt [7,(1)], Zöldbableves [1,7]	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: 482.71 Kcal / 2,017.73 KJ	Energia: 905.83 Kcal / 3,786.37 KJ	Energia: 503.55 Kcal / 2,104.84 KJ	Energia: 778.72 Kcal / 3,255.05 KJ	Energia: 552.30 Kcal / 2,308.61 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
		18.63 g 20.78 g 7.82 g	37.12 g 44.77 g 9.52 g	23.63 g 21.07 g 4.94 g	20.83 g 26.23 g 6.23 g	24.28 g 32.64 g 11.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54.88 g 0.16 g 1.11 g	88.15 g 15.04 g 2.87 g	53.66 g 6.03 g 1.26 g	107.39 g 10.03 g 2.48 g	39.68 g 0.03 g 1.20 g
		1,7	1,3,7,9,10	1,3,7	1,3,7,9,(6),(8),(10),(11)	1,3,7
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Mini pizza[1,7,(3,8,11)]	Sajtos pogácsa 50g[1,7, (6,12)]	Főtt tojás[3], Liga margarin(7), Zöldpaprika, Zsemle, teljes kiőrlésű [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: 178.42 Kcal / 745.80 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	8.88 g 7.65 g 1.91 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	18.52 g 0.00 g 0.70 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!



Heti étlap 2026.09.28. - 2026.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tejeskávé[1,7], Croissant [1,7,(6,12)]	Csipkebogyó tea, Tavaszi 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: 494.49 Kcal / 2,066.97 KJ	Energia: 356.10 Kcal / 1,488.50 KJ	Energia: 128.29 Kcal / 536.25 KJ	Energia: 175.99 Kcal / 735.64 KJ	Energia: 325.72 Kcal / 1,361.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.00 g 24.35 g 7.53 g	7.04 g 24.10 g 7.50 g	3.87 g 0.40 g 0.11 g	9.28 g 2.73 g 0.84 g	16.76 g 11.78 g 3.54 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		56.18 g 23.89 g 0.89 g	29.17 g 6.99 g 2.03 g	27.03 g 7.02 g 1.01 g	28.50 g 7.00 g 1.41 g	37.98 g 7.99 g 1.23 g
		1,7,(6),(12)	1,(6),(7)	1,(7)	1,(6),(7)	1,3,7,(6),(8),(11)
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Édesburgonya krémleves [7,(1)], Tavaszi rizseshús, Bacon szalonna pirítva(1), Céklasaláta [15]	Húsgombóclevés [6,9, (1)], Sárgaborsó főzelék [1], Sertés pörkölt	Halgulyás[1,3,4,9], Piskótakocka [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: 639.87 Kcal / 2,674.66 KJ	Energia: 581.79 Kcal / 2,431.88 KJ	Energia: 304.42 Kcal / 1,272.48 KJ	Energia: 412.27 Kcal / 1,723.29 KJ	Energia: 849.01 Kcal / 3,548.86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.09 g 30.54 g 9.16 g	29.37 g 30.44 g 7.71 g	11.01 g 5.62 g 1.59 g	14.81 g 29.57 g 9.79 g	37.17 g 38.08 g 15.65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		68.65 g 6.97 g 2.09 g	46.55 g 0.03 g 0.45 g	51.97 g 20.49 g 0.31 g	21.25 g 1.66 g 0.52 g	86.88 g 14.99 g 3.71 g
		7,15,(1)	1,6,9	1,3,4,7,9,(6),(8),(12)	1,7,9,(12)	1,7
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 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: 184.77 Kcal / 772.34 KJ	Energia: 183.87 Kcal / 768.58 KJ	Energia: 205.32 Kcal / 858.24 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
		7.43 g 9.22 g 2.94 g	7.07 g 3.52 g 1.62 g	10.41 g 9.88 g 5.14 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
		18.02 g 0.00 g 1.37 g	30.65 g 11.23 g 0.69 g	18.68 g 0.00 g 1.17 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!

