Heti étlap 2026.08.31. - 2026.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek**	Fahéjas tej[7], Flora margarin, Molnárka[1,3,7]	Gyümölcstea, Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Gyümölcstea, Krémsajtos tzatzikikrém[7], Kukoricás kenyér[1], Vajretek	Gyümölcstea, Tonhalkrém gazdagon [3,4,7,10,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcstea, Padlizsánkrém [3,10], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka
		Energia: 256,60 Kcal / 1 072,59 Kj	Energia: 115,84 Kcal / 484,21 Kj	Energia: 175,16 Kcal / 732,17 Kj	Energia: 155,33 Kcal / 649,28 Kj	Energia: 159,61 Kcal / 667,17 Kj
		Fehérje: 10,17 g; Zsír: 9,22 g; T.Zsírsav: 3,75 g; Szénhidrát: 32,97 g; Cukor: 6,65 g; Só: 0,58 g	Fehérje: 5,89 g; Zsír: 1,53 g; T.Zsírsav: 0,61 g; Szénhidrát: 19,45 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,38 g	Fehérje: 5,70 g; Zsír: 6,22 g; T.Zsírsav: 2,95 g; Szénhidrát: 23,88 g; Cukor: 3,24 g; Só: 1,22 g	Fehérje: 6,27 g; Zsír: 5,28 g; T.Zsírsav: 1,20 g; Szénhidrát: 20,41 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,12 g	Fehérje: 4,69 g; Zsír: 4,11 g; T.Zsírsav: 0,32 g; Szénhidrát: 25,87 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,10 g
Tízórai	**(00480) Gyermek**	Happy day 100% gyümölcslé	Citrusos limonádé	Ananászos limonádé	Házi sárgabarackos ivójoghurt[7]	Házi mangós-őszibarackos ivójoghurt[7]
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 Kj	Energia: 56,26 Kcal / 235,17 Kj	Energia: 44,14 Kcal / 184,51 Kj	Energia: 93,80 Kcal / 392,08 Kj	Energia: 75,52 Kcal / 315,67 Kj
		Fehérje: 0,09 g; Zsír: 0,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 18,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,52 g; Zsír: 0,22 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 12,03 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,01 g	Fehérje: 0,20 g; Zsír: 0,10 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 10,03 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 2,44 g; Zsír: 2,27 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 15,06 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Fehérje: 2,03 g; Zsír: 1,93 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 11,95 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek**	Vöröslencse vagdalt[1,3], Sárgarépafőzelék[1,7], Nektarin	Gulyásleves 1-3[1,3], Körtés-fahéjas köleskása [7]	Csirkevagdalt [1,3], Mexikói főzelék[1,7], Banán	Rakott zöldbab pulyka, zabp[1,7], Sárgadinnye	Zöldfűszeres párolt csirke, Burgonyapüré[7], Nektarin
		Energia: 419,95 Kcal / 1 755,39 Kj	Energia: 436,11 Kcal / 1 822,94 Kj	Energia: 461,76 Kcal / 1 930,16 Kj	Energia: 324,79 Kcal / 1 357,62 Kj	Energia: 366,84 Kcal / 1 533,39 Kj
		Fehérje: 12,65 g; Zsír: 17,57 g; T.Zsírsav: 2,96 g; Szénhidrát: 52,44 g; Cukor: 5,16 g; Só: 1,70 g	Fehérje: 13,53 g; Zsír: 12,86 g; T.Zsírsav: 4,26 g; Szénhidrát: 65,74 g; Cukor: 15,98 g; Só: 3,24 g	Fehérje: 19,64 g; Zsír: 16,06 g; T.Zsírsav: 4,08 g; Szénhidrát: 58,51 g; Cukor: 2,00 g; Só: 1,17 g	Fehérje: 13,20 g; Zsír: 17,01 g; T.Zsírsav: 0,00 g; Szénhidrát: 29,13 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,02 g	Fehérje: 18,69 g; Zsír: 13,62 g; T.Zsírsav: 3,28 g; Szénhidrát: 41,45 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,67 g
Uzsonna	**(00480) Gyermek**	eFeF pulykamellsonka, Flora margarin, Félbarna kenyér[1], Kápia paprika	Hajdú mozzarella sajt[7, (1)], Flora margarin, Kukoricás kenyér[1], Kaliforniai paprika	Tej [7,7], Natúr vajkrém [7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka	Zöldséges sajtos csiga [1,7]	Kakaó [7,(1)], Kalács [1,3,7]
		Energia: 125,84 Kcal / 526,01 Kj	Energia: 199,63 Kcal / 834,45 Kj	Energia: 252,66 Kcal / 1 056,12 Kj	Energia: 298,87 Kcal / 1 249,28 Kj	Energia: 242,50 Kcal / 1 013,65 Kj
		Fehérje: 5,86 g; Zsír: 1,32 g; T.Zsírsav: 0,32 g; Szénhidrát: 22,42 g; Cukor: 0,00 g; Só: 1,01 g	Fehérje: 9,95 g; Zsír: 7,54 g; T.Zsírsav: 3,69 g; Szénhidrát: 22,80 g; Cukor: 1,24 g; Só: 1,08 g	Fehérje: 9,52 g; Zsír: 10,62 g; T.Zsírsav: 5,37 g; Szénhidrát: 29,45 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,98 g	Fehérje: 10,78 g; Zsír: 16,39 g; T.Zsírsav: 7,71 g; Szénhidrát: 26,68 g; Cukor: 1,00 g; Só: 4,47 g	Fehérje: 9,05 g; Zsír: 6,54 g; T.Zsírsav: 5,77 g; Szénhidrát: 36,05 g; Cukor: 9,04 g; Só: 0,65 g

Molnár-Kötél Dorottya
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!