Heti étlap 2026.09.07. - 2026.09.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	**(00480) Gyermek**	Tejeskávé[1,7], Vaj 250 g [7], Teljes kiőrlésű kifli [1,7]			Gyümölcstea, Tojáskrém [3,7,10,(1)], Baguette 400 g[1,7], Kápia paprika			Gyümölcstea, Főtt baromfi virsli, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Ketchup			Gyümölcstea, eFeF pulykamellsonka, Flora margarin, Kukoricás kenyér[1], Kígyóuborka			Gyümölcstea, Házi csirkemájkrém[3,10], Teljes kiőrlésű kenyér[1], Kaliforniai paprika		
		Energia: 211,53 Kcal / 884,20 Kj			Energia: 161,78 Kcal / 676,24 Kj			Energia: 145,66 Kcal / 608,86 Kj			Energia: 130,92 Kcal / 547,25 Kj			Energia: 144,73 Kcal / 604,97 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,47 g	9,71 g	3,69 g	4,86 g	6,11 g	0,23 g	6,13 g	3,61 g	0,85 g	5,83 g	1,30 g	0,32 g	6,18 g	4,29 g	0,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,30 g	0,00 g	0,41 g	21,64 g	3,49 g	0,83 g	21,94 g	5,60 g	1,02 g	23,80 g	3,24 g	1,02 g	20,15 g	2,00 g	0,33 g
Tízórai	**(00480) Gyermek**	Happy day 100% gyümölcslé			Ananászos limonádé			Házi mangós-őszibarackos ivójoghurt[7]			Meggyes limonádé			Mentás limonádé		
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 Kj			Energia: 44,14 Kcal / 184,51 Kj			Energia: 75,52 Kcal / 315,67 Kj			Energia: 57,02 Kcal / 238,34 Kj			Energia: 15,71 Kcal / 65,67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0,09 g	0,00 g	0,00 g	0,20 g	0,10 g	0,00 g	2,03 g	1,93 g	0,00 g	0,52 g	0,36 g	0,00 g	0,05 g	0,07 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,20 g	0,00 g	0,01 g	10,03 g	0,00 g	0,00 g	11,95 g	0,00 g	0,00 g	11,83 g	0,00 g	0,00 g	3,27 g	0,00 g	0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek**	Tojásropogós [1,3], Fetás cukkinifőzelék[1,7], Banán			Csirke húsgombócleves [1,3,9], Tejberizs kakaó szórattal[7,(1)]			Rakott kelkáposzta sertéshússal, árpagyönggyel[1,7], Banán			Stefánia pulykavagdalt [1,3], Burgonyafőzelék [1,7,10], Nektarin			Bolognai tonhalas tészta [1,3,4,7,9,10], Körte		
		Energia: 419,47 Kcal / 1 753,38 Kj			Energia: 435,33 Kcal / 1 819,68 Kj			Energia: 376,45 Kcal / 1 573,56 Kj			Energia: 416,79 Kcal / 1 742,18 Kj			Energia: 477,25 Kcal / 1 994,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,71 g	18,36 g	6,46 g	19,43 g	7,12 g	2,93 g	17,48 g	13,46 g	4,94 g	18,71 g	12,58 g	5,46 g	20,49 g	21,58 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48,80 g	0,00 g	1,85 g	72,73 g	19,98 g	0,56 g	45,39 g	0,00 g	1,18 g	56,11 g	0,31 g	0,78 g	49,49 g	2,00 g	1,08 g
Uzsonna	**(00480) Gyermek**	eFeF csirkemell sonka, Flora margarin, Kukoricás kenyér[1], Paradicsom			Flora margarin, Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka, Trappista sajt[7,(1)]			Tej [7], Félbarna kenyér [1], Zöldpaprika, Magyaros vajkrém[7]			Tej [7], Csicseriborsós kókuszgolyó[1,12, (3,5,6,8)]			Tej [7,7], Flora margarin, Stangli[1,7]		
		Energia: 124,20 Kcal / 519,16 Kj			Energia: 204,09 Kcal / 853,10 Kj			Energia: 265,92 Kcal / 1 111,55 Kj			Energia: 252,53 Kcal / 1 055,58 Kj			Energia: 170,83 Kcal / 714,07 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,82 g	1,32 g	0,33 g	11,05 g	8,05 g	4,70 g	11,21 g	10,06 g	5,09 g	9,79 g	8,18 g	4,20 g	7,94 g	7,30 g	3,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,14 g	1,24 g	1,01 g	21,66 g	0,00 g	1,42 g	32,32 g	0,00 g	1,03 g	34,56 g	6,83 g	0,35 g	18,18 g	0,00 g	0,17 g

Molnár-Kötél Dorottya
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!