Heti étlap 2026.09.14. - 2026.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	**(00480) Gyermek**	Tej [7,7], Flora margarin, Kifli [1,7]	Gyümölcstea, Eidami sajt [7], Flora margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Zöldpaprika	Gyümölcstea, Házi csirkehúskrém[10], Félbarna kenyér[1], Paradicsom	Gyümölcstea, Körözött [7], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Kígyóuborka	Gyümölcstea, Tonhalkrém [3,4,7,10], Baguette 400 g[1,7], Póréhagyma
		Energia: 209,91 Kcal / 877,42 Kj	Energia: 184,63 Kcal / 771,75 Kj	Energia: 155,70 Kcal / 650,83 Kj	Energia: 115,84 Kcal / 484,21 Kj	Energia: 153,25 Kcal / 640,59 Kj
		Fehérje: 9,64 g; Zsír: 9,70 g; T.Zsírsav: 4,88 g	Fehérje: 9,66 g; Zsír: 7,75 g; T.Zsírsav: 4,37 g	Fehérje: 7,03 g; Zsír: 4,09 g; T.Zsírsav: 0,64 g	Fehérje: 5,89 g; Zsír: 1,53 g; T.Zsírsav: 0,61 g	Fehérje: 5,62 g; Zsír: 5,33 g; T.Zsírsav: 1,48 g
		Szénhidrát: 20,83 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,61 g	Szénhidrát: 18,83 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,83 g	Szénhidrát: 22,45 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,78 g	Szénhidrát: 19,45 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,38 g	Szénhidrát: 20,42 g; Cukor: 3,49 g; Só: 1,64 g
Tízórai	**(00480) Gyermek**	Happy day 100% gyümölcslé	Házi mangós-őszibarackos ivójoghurt[7]	Citromfüves limonádé	Epres limonádé	Áfonyás limonádé
		Energia: 76,01 Kcal / 317,72 Kj	Energia: 75,52 Kcal / 315,67 Kj	Energia: 23,74 Kcal / 99,23 Kj	Energia: 38,63 Kcal / 161,47 Kj	Energia: 41,20 Kcal / 172,22 Kj
		Fehérje: 0,09 g; Zsír: 0,00 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 2,03 g; Zsír: 1,93 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,05 g; Zsír: 0,07 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,40 g; Zsír: 0,22 g; T.Zsírsav: 0,00 g	Fehérje: 0,16 g; Zsír: 0,18 g; T.Zsírsav: 0,00 g
		Szénhidrát: 18,20 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 11,95 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 5,27 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g	Szénhidrát: 8,11 g; Cukor: 5,00 g; Só: 0,01 g	Szénhidrát: 8,03 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,00 g
Ebéd	**(00480) Gyermek**	Tökmagos túrófasírt [1,3,7], Zöldborsófőzelék [1,7], Alma	Temesvári csirkeragu [7,10,(1)], Párolt rizs , Szilva	Főtt tojás [3], Sóskamártás [1,7], Főtt burgonya, Banán	Rakott kelkáposzta csirkehússal, kölessel[7, (1)], Banán	Brokkoliropogós[1,3,7], Burgonyapüré[7], Szilva
		Energia: 420,57 Kcal / 1 757,98 Kj	Energia: 415,99 Kcal / 1 738,84 Kj	Energia: 493,31 Kcal / 2 062,04 Kj	Energia: 418,06 Kcal / 1 747,49 Kj	Energia: 418,16 Kcal / 1 747,91 Kj
		Fehérje: 21,57 g; Zsír: 18,29 g; T.Zsírsav: 4,33 g	Fehérje: 13,16 g; Zsír: 17,89 g; T.Zsírsav: 4,21 g	Fehérje: 13,62 g; Zsír: 15,22 g; T.Zsírsav: 4,67 g	Fehérje: 17,44 g; Zsír: 17,44 g; T.Zsírsav: 5,02 g	Fehérje: 12,06 g; Zsír: 16,67 g; T.Zsírsav: 4,65 g
		Szénhidrát: 41,29 g; Cukor: 2,00 g; Só: 0,35 g	Szénhidrát: 49,15 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,77 g	Szénhidrát: 73,42 g; Cukor: 5,99 g; Só: 1,50 g	Szénhidrát: 46,85 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,74 g	Szénhidrát: 53,19 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,92 g
Uzsonna	**(00480) Gyermek**	eFeF pulykamellsonka, Flora margarin, Kukoricás kenyér[1], Paradicsom	Sült sárgarépás sajtkrém cottage cheese-zel[7], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka	Tej [7,7], Sárgarépás kókuszgolyó[1,12, (3,5,6,8)]	Tej [7,7], Hajdú mozzarella sajt[7,(1)], Flora margarin, Kukoricás kenyér[1], Kaliforniai paprika	Tej [7,7], Vaj 250 g[7], Kakaós kalács[1,3,7]
		Energia: 124,20 Kcal / 519,16 Kj	Energia: 123,43 Kcal / 515,94 Kj	Energia: 274,08 Kcal / 1 145,65 Kj	Energia: 252,43 Kcal / 1 055,16 Kj	Energia: 297,34 Kcal / 1 242,88 Kj
		Fehérje: 5,82 g; Zsír: 1,32 g; T.Zsírsav: 0,33 g	Fehérje: 5,30 g; Zsír: 1,07 g; T.Zsírsav: 0,12 g	Fehérje: 8,31 g; Zsír: 11,20 g; T.Zsírsav: 6,83 g	Fehérje: 12,08 g; Zsír: 9,70 g; T.Zsírsav: 4,89 g	Fehérje: 10,85 g; Zsír: 12,29 g; T.Zsírsav: 6,02 g
		Szénhidrát: 22,14 g; Cukor: 1,24 g; Só: 1,01 g	Szénhidrát: 22,96 g; Cukor: 0,00 g; Só: 0,81 g	Szénhidrát: 34,41 g; Cukor: 10,18 g; Só: 0,45 g	Szénhidrát: 28,93 g; Cukor: 1,24 g; Só: 1,13 g	Szénhidrát: 35,49 g; Cukor: 3,05 g; Só: 0,62 g

Molnár-Kötél Dorottya
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!