



Heti étlap 2026.03.02. - 2026.03.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Forralt tej *[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém Zöldfűszeres[7], Zöldpaprika	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Harcsapástétom zöldfűszeres[4]	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7]	Kakaó[7], Kalács Kakaós[1,3,7], Margarin(7)	Tej *[7], Gabonapehely[1,(5,6,7)]
		Energia: 200.59 Kcal / 838.47 KJ	Energia: 234.77 Kcal / 981.34 KJ	Energia: 198.31 Kcal / 828.94 KJ	Energia: 344.42 Kcal / 1,439.68 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		11.10 g9.40 g4.65 g	6.93 g9.58 g1.35 g	9.88 g13.10 g5.59 g	11.52 g16.15 g5.94 g	8.80 g3.40 g1.71 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.83 g0.00 g1.07 g	29.85 g6.99 g1.25 g	28.44 g6.99 g1.39 g	37.40 g10.99 g0.22 g	26.60 g5.80 g0.43 g
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Narancs	Mandarin	Alma	Banán	Alma
		Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.60 g0.20 g0.00 g	0.70 g0.30 g0.00 g	0.40 g0.40 g0.00 g	1.30 g0.10 g0.00 g	0.40 g0.40 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		8.50 g0.00 g0.01 g	9.80 g0.00 g0.00 g	7.00 g0.00 g0.01 g	24.20 g0.00 g0.06 g	7.00 g0.00 g0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcslé, Bolognai spagetti * [1,3,9], Reszelt sajt *[7]	Húsgaluska leves *[1,3,9,(6,7,12)], Tökfőzelék *[1,7], Sült csirkemellfilé * [9], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1]	Paradicsomos burgonyafőzelék * [1,9], Sült pulykamell *[1], Félbarna kenyér[1]	Magyaros zöldségleves[1,3,9, (6,7,12)], Almamártás *[7], Natúr csirkemell *[1], Pirított dara *[1]	Sárgarépa-főzelék *[1,7], Félbarna kenyér[1], Sertés húspogácsa *
		Energia: 408.56 Kcal / 1,707.78 KJ	Energia: 533.08 Kcal / 2,228.27 KJ	Energia: 350.16 Kcal / 1,463.67 KJ	Energia: 438.88 Kcal / 1,834.52 KJ	Energia: 291.16 Kcal / 1,217.05 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.16 g20.10 g6.95 g	28.04 g21.92 g5.39 g	19.25 g5.45 g0.79 g	20.53 g15.44 g4.61 g	16.27 g10.76 g2.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.96 g3.00 g1.10 g	58.21 g1.53 g2.26 g	56.14 g9.99 g1.72 g	62.30 g8.99 g2.70 g	31.75 g3.00 g3.30 g
		1,3,7,9	1,3,7,9,(6),(12)	1,9	1,3,7,9,(6),(12)	1,7

