



Heti étlap 2026.03.09. - 2026.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Forralt tej *[7], Félbarna kenyér[1], Csicseriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)]			Gyümölcstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Margarin(7), Főtt tojás szendvicshez [3], Kígyóborka			Tejeskávé *[7], Kuglóf[1,3,7]			Forralt tej *[7], Félbarna kenyér[1], Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Pritamin paprika			Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika		
		Energia: 231.76 Kcal / 968.76 KJ			Energia: 260.91 Kcal / 1,090.60 KJ			Energia: 118.11 Kcal / 493.70 KJ			Energia: 243.67 Kcal / 1,018.54 KJ			Energia: 252.02 Kcal / 1,053.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.48 g	5.56 g	2.04 g	10.17 g	10.50 g	2.62 g	10.83 g	6.47 g	3.29 g	10.83 g	8.06 g	2.35 g	11.18 g	9.32 g	4.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.37 g	0.09 g	1.56 g	39.37 g	6.99 g	0.90 g	39.03 g	9.65 g	0.29 g	31.74 g	0.00 g	1.38 g	30.91 g	0.00 g	0.71 g
1,3,6,7,10,(12)			1,3,(7)			1,3,7			1,3,7,10			1,7,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Alma			Limonádé *			Mandarin			Alma			Banán		
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 111.69 Kcal / 466.86 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.08 g	0.10 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		7.00 g	0.00 g	0.01 g	26.78 g	25.97 g	0.00 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Alföldi leves zöldséges *[1,3,9], Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9]			Sertéshúsgombóc *[3], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Zellerfőzelék almás *[1,7,9]			Karfiolfőzelék *[1,7,9], Sült csirkecomb filé *, Félbarna kenyér[1]			Finomfőzelék *[1,7], Főtt virsli *, Félbarna kenyér[1]			Gyümölcslé, Főtt tészta *[1,3], Zöldséges sajtmártás*[1,7,9]		
		Energia: 442.09 Kcal / 1,847.94 KJ			Energia: 438.95 Kcal / 1,834.81 KJ			Energia: 353.38 Kcal / 1,477.13 KJ			Energia: 357.94 Kcal / 1,496.19 KJ			Energia: 416.30 Kcal / 1,740.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.44 g	19.60 g	4.66 g	19.35 g	16.59 g	4.50 g	27.71 g	15.59 g	4.13 g	18.90 g	15.04 g	3.48 g	13.01 g	19.88 g	7.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.17 g	7.99 g	2.64 g	57.15 g	0.00 g	1.96 g	25.51 g	1.00 g	1.65 g	36.03 g	1.00 g	2.33 g	51.07 g	0.00 g	1.29 g
1,3,9			1,3,7,9			1,7,9			1,7			1,3,7,9				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Kifli [1], Margarin(7), Sajt[7], Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Póréhagyma KG			Kifli [1], Kefír [7]			Alma, Sajtos rúd[1,3,7]		
		Energia: 193.60 Kcal / 809.25 KJ			Energia: 179.00 Kcal / 748.22 KJ			Energia: 164.75 Kcal / 688.66 KJ			Energia: 193.00 Kcal / 806.74 KJ			Energia: 163.25 Kcal / 682.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.56 g	13.62 g	5.57 g	6.32 g	8.00 g	2.21 g	4.41 g	7.64 g	2.06 g	8.80 g	3.25 g	1.60 g	6.07 g	3.00 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.37 g	0.00 g	0.70 g	20.10 g	0.00 g	0.90 g	20.69 g	0.01 g	0.57 g	31.70 g	0.00 g	0.26 g	27.45 g	0.00 g	0.01 g
		1,7			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,3,7		