



Heti étlap 2026.03.16. - 2026.03.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Kőrözött túró házi bölcsi[7]			Vaníliás tej *[7], Kifli [1], Margarin(7), Sajt[7]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Túrókrém vitaminos *[6,7]			Kakaó[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém natur[7]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka, Kígyóborka		
		Energia: 256.38 Kcal / 1,071.67 KJ			Energia: 314.69 Kcal / 1,315.40 KJ			Energia: 177.97 Kcal / 743.91 KJ			Energia: 314.10 Kcal / 1,312.94 KJ			Energia: 210.37 Kcal / 879.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.34 g	4.18 g	1.76 g	16.36 g	16.62 g	7.20 g	6.62 g	1.71 g	0.74 g	11.40 g	12.35 g	6.26 g	6.72 g	8.08 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.07 g	6.99 g	0.75 g	42.95 g	5.99 g	0.97 g	34.09 g	6.99 g	1.11 g	38.98 g	6.99 g	0.92 g	27.27 g	6.99 g	0.90 g
		1,7			1,7			1,6,7			1,7			1,(6),(7)		
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Limonádé *			Alma			Narancs			Banán			Alma		
		Energia: 111.69 Kcal / 466.86 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 103.54 Kcal / 432.80 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.08 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.50 g	0.50 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.78 g	25.97 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	21.25 g	0.00 g	0.02 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Palócleves *[1,7,(3,6,12)], Tejbedara *[1,7], Szórás fahéj *			Kertfőzelék *[1,7,9], Sertésvagdalt * [1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Paradicsommártás *[1,9], Főtt sertéshús *, Főtt burgonya 1/2*			BrokkolikréMLEves *[1,7,9], Panírozott halrúd, tepsiben *, Párolt rizs *			Rakott karfiol *[1,7]		
		Energia: 470.14 Kcal / 1,965.19 KJ			Energia: 417.76 Kcal / 1,746.24 KJ			Energia: 329.70 Kcal / 1,378.15 KJ			Energia: 334.39 Kcal / 1,397.75 KJ			Energia: 232.99 Kcal / 973.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.65 g	16.84 g	5.92 g	18.23 g	16.94 g	4.51 g	15.14 g	9.22 g	2.05 g	7.48 g	12.42 g	3.01 g	16.78 g	12.46 g	4.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		63.23 g	24.98 g	0.74 g	47.92 g	3.00 g	2.27 g	45.95 g	14.99 g	1.60 g	47.76 g	0.08 g	1.08 g	24.90 g	0.00 g	0.68 g
		1,7,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,9			1,7,9			1,7		

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Félbarna kenyér[1], Sajt[7], Margarin (7), Jégcsap retek			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Zala felvágott(6), Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Kockasajt[7], Sárgarépa			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Póréhagyma KG			Zsemle - Császárszsemle 70 gramm [1], Margarin(7), Joghurt [7]		
		Energia: 167.05 Kcal / 698.27 KJ			Energia: 210.54 Kcal / 880.06 KJ			Energia: 197.61 Kcal / 826.01 KJ			Energia: 177.81 Kcal / 743.25 KJ			Energia: 292.54 Kcal / 1,222.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.48 g	13.02 g	5.59 g	7.14 g	11.30 g	3.40 g	8.48 g	5.54 g	3.13 g	6.49 g	8.03 g	2.15 g	11.87 g	10.27 g	3.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.29 g	0.00 g	1.39 g	20.17 g	0.00 g	1.04 g	28.17 g	0.00 g	1.51 g	20.97 g	0.06 g	0.87 g	38.08 g	0.00 g	0.98 g
		1,7	1,(6),(7)			1,7	1,(6),(7)			1,7	1,(6),(7)			1,7		