



Heti étlap 2026.03.23. - 2026.03.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Sajt[7], Margarin(7), Pritamin paprika			Gyümölcstea *, Kifli [1], Túrókrém zöldfűszeres *[7]			Karamellás tej *[7], Kalács [1,7, (3,5,8)], Margarin(7)			Gyümölcstea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Kenőmájas(1,6,7,10), Zöldpaprika			Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)], Kígyóborka		
		Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ			Energia: 204.51 Kcal / 854.85 KJ			Energia: 344.35 Kcal / 1,439.38 KJ			Energia: 244.74 Kcal / 1,023.01 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.88 g	13.10 g	5.59 g	7.00 g	4.33 g	1.45 g	11.54 g	14.21 g	5.26 g	9.84 g	5.26 g	2.00 g	11.56 g	5.48 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.45 g	6.99 g	1.39 g	34.01 g	6.99 g	0.44 g	42.17 g	5.85 g	0.37 g	39.26 g	6.99 g	1.14 g	32.46 g	0.09 g	1.20 g
1,7			1,7			1,7,(3),(5),(8)			1,(6),(7),(10)			1,3,6,7,10,(12)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Mandarin			Banán			Alma			Limonádé *			Alma		
		Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 111.69 Kcal / 466.86 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
		0.70 g	0.30 g	0.00 g	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.08 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
		9.80 g	0.00 g	0.00 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	26.78 g	25.97 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Sertésraguleves *[1,9,(3,6,7,12)], Gránátos kocka[1,3], Csemege uborka[10]			Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Sült virsli *(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)]			Gyümölcslé, Rakott brokkoli*[1,7], Csemege uborka[10]			Zöldbabfőzelék *[1,7], Párolt csirkemell bölcsi[9], Félbarna kenyér [1]			Sütőtökfőzelék bölcsi[1,7], Sertés húspogácsa *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1]		
		Energia: 324.03 Kcal / 1,354.45 KJ			Energia: 245.29 Kcal / 1,025.31 KJ			Energia: 336.03 Kcal / 1,404.61 KJ			Energia: 315.83 Kcal / 1,320.17 KJ			Energia: 597.37 Kcal / 2,497.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.46 g	12.03 g	3.18 g	12.04 g	6.44 g	1.08 g	17.53 g	13.61 g	4.29 g	16.78 g	14.37 g	3.29 g	25.74 g	18.08 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.71 g	0.02 g	0.87 g	34.46 g	2.00 g	0.89 g	29.66 g	0.00 g	0.75 g	29.50 g	2.00 g	1.00 g	82.19 g	5.00 g	1.32 g
1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,7,9,(6),(10)			1,7,10			1,7,9			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tojáskrém *[3,10,(7,12)]			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Jégcsap retek			Zsemle Rozsos Vágott 50 gramm[1], Margarin(7), Zala felvágott(6), Sárgarépa			Kifli [1], Kockasajt[7], Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Gyümölcs joghurt[7]		
		Energia: 124.31 Kcal / 519.62 Kj			Energia: 170.35 Kcal / 712.06 Kj			Energia: 255.87 Kcal / 1,069.54 Kj			Energia: 194.63 Kcal / 813.55 Kj			Energia: 333.10 Kcal / 1,392.36 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.67 g	4.59 g	1.17 g	4.11 g	7.69 g	2.14 g	7.68 g	10.41 g	3.14 g	7.54 g	6.04 g	3.08 g	9.53 g	13.19 g	5.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.31 g	0.00 g	0.73 g	20.99 g	0.01 g	0.93 g	32.53 g	0.00 g	1.04 g	27.20 g	0.00 g	0.56 g	43.41 g	22.45 g	1.39 g
1,3,10,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,7			1,7				