



Heti étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Sárgarépa	Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin (7), Zöldpaprika	Forralt tej *[7], Kuglóf[1,3,7]	Gyümölcstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Gyümölcs joghurt [7], Margarin(7)								
		Energia: 199.06 Kcal / 832.07 KJ	Energia: 314.60 Kcal / 1,315.03 KJ	Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ	Energia: 426.47 Kcal / 1,782.64 KJ								
		Fehérje 5.00 g	Zsír 6.22 g	T.Zsírsv 3.57 g	Fehérje 10.81 g	Zsír 6.47 g	T.Zsírsv 3.29 g	Fehérje 12.67 g	Zsír 13.81 g	T.Zsírsv 5.13 g			
		Szénhidrát 30.44 g	Cukor 8.23 g	Só 1.05 g	Szénhidrát 33.81 g	Cukor 4.65 g	Só 0.29 g	Szénhidrát 62.13 g	Cukor 29.44 g	Só 1.33 g			
		1,7		1,7		1,3,7		1,7					
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Alma	Gyümölcslé	Körte	Alma								
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 59.95 Kcal / 250.59 KJ	Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ								
		Fehérje 0.40 g	Zsír 0.40 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 0.14 g	Zsír 0.00 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 0.40 g	Zsír 0.30 g	T.Zsírsv 0.00 g	Fehérje 0.40 g	Zsír 0.40 g	T.Zsírsv 0.00 g
		Szénhidrát 7.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.01 g	Szénhidrát 7.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.01 g	Szénhidrát 12.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.01 g	Szénhidrát 7.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Májgaluskaleves * [1,3,9], Tejberizs Gyümölcsös*[7], Szórás fahéj *	Sült csirkemellfilé * [9], Burgonyafőzelék * [1,7], Félbarna kenyér[1], Alma	Főtt tészta *[1,3], Tejfölös túró *[7], Banán	Alföldi leves zöldséges *[1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Sertésvagdalt * [1,3,9], Félbarna kenyér[1]								
		Energia: 438.66 Kcal / 1,833.60 KJ	Energia: 390.58 Kcal / 1,632.62 KJ	Energia: 428.59 Kcal / 1,791.51 KJ	Energia: 471.23 Kcal / 1,969.74 KJ								
		Fehérje 14.78 g	Zsír 7.88 g	T.Zsírsv 2.35 g	Fehérje 19.49 g	Zsír 12.44 g	T.Zsírsv 3.08 g	Fehérje 13.09 g	Zsír 14.17 g	T.Zsírsv 4.22 g	Fehérje 20.71 g	Zsír 20.86 g	T.Zsírsv 5.35 g
		Szénhidrát 79.39 g	Cukor 29.61 g	Só 1.22 g	Szénhidrát 49.27 g	Cukor 0.62 g	Só 1.22 g	Szénhidrát 61.27 g	Cukor 0.00 g	Só 0.43 g	Szénhidrát 53.16 g	Cukor 0.62 g	Só 3.07 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Ebéd		1,3,7,9	1,7,9	1,3,7	1,3,7,9								
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*												
		Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka	Félbarna kenyér [1], Margarin(7), Sajt[7], Kígyóuborka	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Zala felvágott(6), Paradicsom	Félbarna kenyér [1], Körözött túró házi bölcsi[7], Zöldpaprika								
		Energia: 179.00 Kcal / 748.22 KJ	Energia: 167.04 Kcal / 698.23 KJ	Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ	Energia: 166.43 Kcal / 695.68 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.32 g	8.00 g	2.21 g	9.48 g	13.02 g	5.59 g	6.56 g	10.35 g	3.04 g	10.05 g	3.54 g	1.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.10 g	0.00 g	0.90 g	21.29 g	1.24 g	1.39 g	20.93 g	0.00 g	0.92 g	23.39 g	1.39 g	0.82 g
		1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,7								