



Heti étlap 2026.02.02. - 2026.02.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Vaníliás tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Gyümölcsstea *, Túrókrém zöldfűszeres *[7], Félbarna kenyér[1]			Tej *[7], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)], Burgonyás kenyér [1,3,12], Zöldpaprika			Kakaó[7], Sajtos kifli[1,7], Margarin (7)			Forralt tej *[7], Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Póréhagyma KG		
		Energia: 282.41 Kcal / 1,180.47 KJ			Energia: 177.96 Kcal / 743.87 KJ			Energia: 234.79 Kcal / 981.42 KJ			Energia: 539.22 Kcal / 2,253.94 KJ			Energia: 238.05 Kcal / 995.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.52 g	7.21 g	3.36 g	6.92 g	3.73 g	1.47 g	12.56 g	6.40 g	1.92 g	20.12 g	19.95 g	8.14 g	11.13 g	8.01 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.53 g	6.25 g	0.27 g	28.93 g	6.99 g	1.13 g	28.78 g	0.45 g	0.90 g	65.80 g	6.99 g	1.88 g	31.44 g	0.00 g	1.02 g
1,7,(3),(5),(8)			1,7			1,3,6,7,10,12			1,7			1,3,7,10,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Alma			Banán			Alma			Mandarin			Banán		
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 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	1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.70 g	0.30 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	24.20 g	0.00 g	0.06 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*															
		Májgaluskaleves *[1,3,9,(6,7,12)], Gránátos kocka[1,3], Csemege uborka[10]			Bácskai rizseshús *, Csemege uborka[10]			Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Főtt virsli *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Banán			Sertésragu zöldfűszeres *[1], Zöldséges Kuszusz*[1,(7)], Gyümölcslé , Céklasaláta			Burgonyafőzelék *[1,7], Panírozott halrudak, Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 282.28 Kcal / 1,179.93 KJ			Energia: 399.75 Kcal / 1,670.96 KJ			Energia: 462.96 Kcal / 1,935.17 KJ			Energia: 510.59 Kcal / 2,134.27 KJ			Energia: 283.15 Kcal / 1,183.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.65 g	6.36 g	1.11 g	13.99 g	16.85 g	4.82 g	22.50 g	14.14 g	3.26 g	15.52 g	18.90 g	5.29 g	7.19 g	8.89 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		45.14 g	0.02 g	0.97 g	48.82 g	0.00 g	0.86 g	60.42 g	2.00 g	2.10 g	68.07 g	4.34 g	1.31 g	42.81 g	0.07 g	1.00 g
1,3,9,10,(6),(7),(12)			10			1,7,9,(6)			1,(7)			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Paradicsom, Párizsi GM TM			Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Harcsapástétom zöldfűszeres[4], Kígyóborka			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Zala felvágott(6), Jégcsap retek			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt [7], Pritamin paprika			Túrókrém vitaminos *[6,7], Kifli [1], Kígyóborka		
		Energia: 166.68 Kcal / 696.72 KJ			Energia: 266.05 Kcal / 1,112.09 KJ			Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ			Energia: 167.07 Kcal / 698.35 KJ			Energia: 147.38 Kcal / 616.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.27 g	7.43 g	1.98 g	9.66 g	10.12 g	1.33 g	6.28 g	10.39 g	3.11 g	9.48 g	13.02 g	5.59 g	5.32 g	2.13 g	0.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.84 g	0.00 g	0.54 g	33.82 g	0.00 g	1.18 g	21.06 g	0.00 g	1.28 g	21.29 g	0.00 g	1.39 g	26.79 g	0.00 g	0.22 g
		1,(6),(7)			1,4			1,(6),(7)			1,7			1,6,7		