



Heti étlap 2026.02.09. - 2026.02.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Sajtkrém vitaminos *[6,7]	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Kőrözött túró házi bölcsi[7]	Forralt tej *[7], Briós[1,3,7]	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Sajtkrém, natur[7], Kígyóuborka	Tejeskávé *[7], Vajkrém natur[7], Zöldpaprika, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]
		Energia: 205.38 Kcal / 858.49 KJ	Energia: 193.83 Kcal / 810.21 KJ	Energia: 258.06 Kcal / 1,078.69 KJ	Energia: 191.57 Kcal / 800.76 KJ	Energia: 273.07 Kcal / 1,141.43 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		9.83 g4.05 g1.90 g	10.21 g3.56 g1.78 g	11.04 g6.79 g3.19 g	5.15 g6.26 g3.56 g	11.20 g9.32 g4.57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Alma	Mandarin	Alma	Banán	Narancs
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.40 g0.40 g0.00 g	0.70 g0.30 g0.00 g	0.40 g0.40 g0.00 g	1.30 g0.10 g0.00 g	0.60 g0.20 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Tárkonyos szárnyszerű leves *[1,7, (3,6,12)], Tejbedara *[1,7], Szórás kakaó *, Mandarin	Finomfőzelék *[1,7], Sertés aprópecsenye *[1], Félbarna kenyér [1]	Gyümölcslé, Bulgur *[1], Vadas szárnyszerű kávé *[1,7,9,10,(12)], Alma	Sült csirkecomb filé *, Zöldbabfőzelék *[1,7], Félbarna kenyér[1]	Alma, Rakott cukkini[7]
		Energia: 427.94 Kcal / 1,788.79 KJ	Energia: 391.83 Kcal / 1,637.85 KJ	Energia: 375.54 Kcal / 1,569.76 KJ	Energia: 377.78 Kcal / 1,579.12 KJ	Energia: 270.11 Kcal / 1,129.06 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		19.56 g11.81 g4.34 g	18.39 g19.23 g5.37 g	19.51 g12.61 g3.07 g	27.77 g16.38 g4.18 g	12.69 g11.89 g3.21 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*															
		Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka, Kígyóuborka			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt [7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégcsap retek, Tojáskrém *[3,10, (7,12)]			Kifli [1], Túrókrém zöldfűszeres *[7], Paradicsom			Sajtos pogácsa[1,3,7], Joghurt [7]		
		Energia: 179.05 Kcal / 748.43 KJ			Energia: 167.07 Kcal / 698.35 KJ			Energia: 124.37 Kcal / 519.87 KJ			Energia: 177.57 Kcal / 742.24 KJ			Energia: 301.69 Kcal / 1,261.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	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	5.67 g	4.59 g	1.17 g	6.80 g	4.29 g	1.46 g	12.78 g	9.27 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.11 g	0.00 g	0.90 g	21.29 g	0.00 g	1.39 g	20.32 g	0.00 g	0.73 g	27.65 g	0.00 g	0.44 g	42.15 g	0.00 g	1.21 g
1,(6),(7)			1,7			1,3,10,(6),(7),(12)			1,7			1,3,7				