



Heti étlap 2026.02.16. - 2026.02.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Kakaó[7], Molnárka vajtészta[1,3,7]	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Harcsapástétom zöldfűszeres[4]	Forralt tej *[7], Kifli [1], Margarin(7)	Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Gépsonka, Kígyóborka	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10, (1,12)], Paradicsom
		Energia: 341.02 Kcal / 1,425.46 KJ	Energia: 234.77 Kcal / 981.34 KJ	Energia: 290.60 Kcal / 1,214.71 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 230.60 Kcal / 963.91 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.69 g10.94 g5.30 g	6.93 g9.58 g1.35 g	10.82 g11.00 g3.63 g	6.64 g8.16 g2.29 g	11.76 g5.52 g1.97 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		47.55 g9.69 g0.74 g	29.85 g6.99 g1.25 g	36.64 g0.00 g0.48 g	28.19 g6.99 g1.26 g	33.25 g0.09 g1.20 g
		1,3,7	1,4	1,7	1,(7)	1,3,6,7,10,(12)
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Alma	Narancs	Banán	Mandarin	Alma
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ	Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.40 g0.40 g0.00 g	0.60 g0.20 g0.00 g	1.30 g0.10 g0.00 g	0.70 g0.30 g0.00 g	0.40 g0.40 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		7.00 g0.00 g0.01 g	8.50 g0.00 g0.01 g	24.20 g0.00 g0.06 g	9.80 g0.00 g0.00 g	7.00 g0.00 g0.01 g
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Legényfogó Leves[1,7], Főtt tészta * [1,3], Szórás mák *, Mandarin	Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1]	Gyümölcslé, Csirkeragu zöldséges * [1,9], Bulgur *[1]	Sült csirkecomb filé *, Burgonyapüré *[7], Céklasaláta	Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Félbarna kenyér[1]
		Energia: 505.74 Kcal / 2,113.99 KJ	Energia: 558.45 Kcal / 2,334.32 KJ	Energia: 270.15 Kcal / 1,129.23 KJ	Energia: 385.03 Kcal / 1,609.43 KJ	Energia: 193.42 Kcal / 808.50 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		15.75 g15.91 g3.65 g	21.94 g18.48 g4.52 g	18.20 g7.63 g0.98 g	26.80 g13.74 g3.48 g	13.46 g11.24 g2.54 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		73.58 g9.99 g0.51 g	75.92 g7.99 g2.48 g	42.39 g0.00 g1.18 g	37.59 g4.17 g1.65 g	25.81 g0.00 g1.19 g
		1,3,7	1,3,9	1,9	7	1,3,7

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Jégcsap retek			Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Margarin(7), Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Főtt tojás szendvicshez [3], Paradicsom			Kifli [1], Kockasajt[7], Sárgarépa			Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Gyümölcs joghurt[7]		
		Energia: 164.81 Kcal / 688.91 KJ			Energia: 229.62 Kcal / 959.81 KJ			Energia: 165.83 Kcal / 693.17 KJ			Energia: 198.29 Kcal / 828.85 KJ			Energia: 332.11 Kcal / 1,388.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.19 g	7.61 g	2.06 g	12.61 g	13.64 g	5.57 g	6.92 g	9.76 g	2.57 g	7.58 g	6.04 g	3.08 g	12.64 g	6.81 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.07 g	0.01 g	0.57 g	32.41 g	0.00 g	1.32 g	20.96 g	0.00 g	0.61 g	28.02 g	0.00 g	0.62 g	54.49 g	22.45 g	1.22 g
		1,(6),(7)			1,7			1,3,(6),(7)			1,7			1,7		