



## Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7], Póréhagyma KG			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Harcsapástétom zöldfűszeres[4], Sárgarépa			Tejeskávé *[7], Kifli [1], Sajtkrém, natur[7], Kígyóborka			Forralt tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)], Kígyóborka		
		Energia: 159.47 Kcal / 666.58 KJ			Energia: 197.81 Kcal / 826.85 KJ			Energia: 236.77 Kcal / 989.70 KJ			Energia: 303.94 Kcal / 1,270.47 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.45 g	0.92 g	0.37 g	9.71 g	13.05 g	5.59 g	6.86 g	9.46 g	1.28 g	11.92 g	10.06 g	5.17 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
29.45 g	6.99 g	0.45 g	29.51 g	7.03 g	1.40 g	30.99 g	6.99 g	0.96 g	41.94 g	5.00 g	0.56 g	32.46 g	0.09 g	1.20 g		
1,7,(6)			1,7			1,4,(6)			1,7			1,3,6,7,10,(12)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Körte			Alma			Banán			Limonádé *			Alma		
		Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 111.69 Kcal / 466.86 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.40 g	0.30 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	1.30 g	0.10 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
12.00 g	0.00 g	0.01 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g	26.78 g	25.97 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Gyümölcslé, Tökfőzelék friss kaporral[1,7], Sertés húspogácsa *, Félbarna kenyér[1]			Paprikás burgonya virslivel *[1], Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Csemege uborka[10]			Húsgaluska leves *[1,3,9,(6,7,12)], Sajt-tejföl feltét *[7], Főtt tészta *[1,3]			Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1]			Finomfőzelék *[1,7], Natúr csirkemell *[1], Félbarna kenyér[1]		
		Energia: 584.29 Kcal / 2,442.33 KJ			Energia: 327.19 Kcal / 1,367.65 KJ			Energia: 390.58 Kcal / 1,632.62 KJ			Energia: 558.45 Kcal / 2,334.32 KJ			Energia: 305.80 Kcal / 1,278.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.53 g	20.36 g	5.74 g	15.79 g	12.61 g	3.58 g	25.87 g	33.85 g	13.99 g	21.94 g	18.48 g	4.52 g	21.33 g	8.66 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.95 g	0.02 g	1.00 g	60.68 g	0.00 g	1.41 g	43.88 g	0.03 g	2.26 g	75.92 g	7.99 g	2.48 g	35.08 g	1.02 g	1.65 g		
1,7			1,10			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,9			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Zöldpaprika			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Kefír [7]			Félbarna kenyér[1], Kockasajt[7], Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Párizsi sertés(6), Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt[7], Kifli [1]		
		Energia: 249.82 Kcal / 1,044.25 KJ			Energia: 229.00 Kcal / 957.22 KJ			Energia: 168.08 Kcal / 702.57 KJ			Energia: 174.21 Kcal / 728.20 KJ			Energia: 296.11 Kcal / 1,237.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.56 g	8.76 g	2.21 g	11.85 g	3.27 g	1.60 g	7.46 g	5.44 g	3.10 g	4.35 g	7.75 g	2.14 g	9.59 g	6.79 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.98 g	0.21 g	1.16 g	37.74 g	0.00 g	0.88 g	22.12 g	0.04 g	1.25 g	21.58 g	0.20 g	0.93 g	48.45 g	22.45 g	0.60 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,(6),(7)			1,7				