



Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Kenőmájás(1,6,7,10), Pritamin paprika			Forralt tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tojáskrém *[3,10,(7,12)], Póréhagyma KG			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin(7), Sajt[7], Jégcsap retek			Kakaó[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Kígyóuborka, Margarin(7)		
		Energia: 244.24 Kcal / 1,020.92 KJ			Energia: 258.32 Kcal / 1,079.78 KJ			Energia: 155.13 Kcal / 648.44 KJ			Energia: 197.87 Kcal / 827.10 KJ			Energia: 315.18 Kcal / 1,317.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.45 g	5.18 g	2.00 g	11.52 g	7.21 g	3.36 g	5.90 g	4.62 g	1.17 g	9.49 g	13.02 g	5.59 g	11.12 g	13.27 g	5.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.70 g	6.99 g	1.15 g	36.54 g	0.26 g	0.27 g	28.54 g	6.99 g	0.74 g	28.89 g	7.03 g	1.40 g	37.81 g	6.99 g	0.66 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,7			1,7,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Alma			Körte			Banán			Limonádé *			Alma		
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 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	0.40 g	0.00 g	0.40 g	0.30 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
7.00 g	0.00 g	0.01 g	12.00 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		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Szárnyasraguleves *[1,3,9,(6,7,12)], Túrós derelye *[1], Szórás porcukor *			Kertfőzelék *[1,7,9], Natúr sertésszelet * [1], Félbarna kenyér[1]			Gyümölcslé, Rakott karfiol *[1,7]			Brokkolifőzelék burgonyás *[1,7,(3,6,10,11)], Sertéshúsgombóc *[3], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Körte			Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1]		
		Energia: 461.75 Kcal / 1,930.12 KJ			Energia: 308.93 Kcal / 1,291.33 KJ			Energia: 292.94 Kcal / 1,224.49 KJ			Energia: 518.07 Kcal / 2,165.53 KJ			Energia: 307.69 Kcal / 1,286.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.67 g	9.08 g	1.17 g	18.08 g	12.01 g	2.53 g	16.92 g	12.46 g	4.89 g	21.03 g	16.50 g	4.33 g	18.55 g	12.06 g	2.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.90 g	19.98 g	1.18 g	31.57 g	3.04 g	1.64 g	31.90 g	0.00 g	0.69 g	70.71 g	0.80 g	1.96 g	47.39 g	0.00 g	1.52 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,7,9			1,7			1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin(7), Gépsonka, Kígyóuborka			Kifli [1], Kockasajt[7], Paradicsom			Félbarna kenyér[1], Túrókrém vitaminos *[6,7], Jégcsap retek			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Margarin(7), Csirkemellsonka Kométa, Zöldpaprika			Kifli [1], Harcsapástétom zöldfűszeres[4]		
		Energia: 179.05 Kcal / 748.43 KJ			Energia: 194.63 Kcal / 813.55 KJ			Energia: 120.84 Kcal / 505.11 KJ			Energia: 249.82 Kcal / 1,044.25 KJ			Energia: 230.00 Kcal / 961.40 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	7.54 g	6.04 g	3.08 g	5.24 g	1.53 g	0.71 g	9.56 g	8.76 g	2.21 g	6.61 g	10.10 g	1.33 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	27.20 g	0.00 g	0.56 g	21.71 g	0.04 g	0.91 g	32.98 g	0.21 g	1.16 g	27.77 g	0.00 g	0.56 g		
1,(6),(7)			1,7			1,6,7			1,(7)			1,4				