



Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Tej *[7], Teljes kiőrlésű kifli [1,(6,7)], Margarin			Gyümölcstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmáj(6)			Tej *[7], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Jégcsap retek			Tej *[7], Gabonapehely[1, (5,6,7)]			Gyümölcstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Újhagyma		
		Energia: 287.60 Kcal / 1,202.17 KJ			Energia: 181.61 Kcal / 759.13 KJ			Energia: 226.26 Kcal / 945.77 KJ			Energia: 135.04 Kcal / 564.47 KJ			Energia: 185.58 Kcal / 775.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.87 g	10.45 g	3.58 g	6.31 g	4.55 g	2.01 g	11.56 g	5.48 g	1.96 g	7.80 g	3.20 g	1.67 g	4.83 g	6.09 g	3.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.44 g	0.00 g	0.75 g	28.56 g	7.03 g	1.22 g	32.45 g	0.09 g	1.20 g	18.60 g	2.90 g	0.34 g	27.92 g	6.99 g	0.62 g		
1,7,(6)			1,(6)			1,3,6,7,10,(12)			1,7,(5),(6)			1,7,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Banán			Alma			Körte			Limonádé *			Alma		
		Energia: 104.96 Kcal / 438.73 KJ			Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ			Energia: 111.69 Kcal / 466.86 KJ			Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.40 g	0.30 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
24.20 g	0.00 g	0.05 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	12.00 g	0.00 g	0.00 g	26.78 g	25.97 g	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
1,7,(6)			1,(6)			1,3,6,7,10,(12)			1,7,(5),(6)			1,7,(6)				
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Burgonyafőzelék *[1,7], Csirkepörkölt *[1], Alma			Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Kuskusz *[1,9], Csirkeragu fűszeres *[1,(3,6,7,12)]			Daragaluska leves *[1,3,9], Parajfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Alma			Gyümölcslé, Panírozott halrúd, tepsiben *, Burgonya petrezselymes *, Cék-lasaláta		
		Energia: 297.85 Kcal / 1,245.01 KJ			Energia: 444.17 Kcal / 1,856.63 KJ			Energia: 223.98 Kcal / 936.24 KJ			Energia: 242.13 Kcal / 1,012.10 KJ			Energia: 287.31 Kcal / 1,200.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.88 g	13.22 g	3.13 g	16.85 g	17.66 g	4.48 g	21.26 g	5.76 g	0.93 g	14.42 g	13.63 g	2.80 g	5.63 g	3.83 g	0.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.79 g	0.00 g	1.02 g	54.34 g	8.01 g	2.15 g	38.94 g	0.16 g	1.36 g	34.59 g	0.00 g	1.61 g	48.42 g	4.24 g	0.77 g		
1,7			1,3,9			1,9,(3),(6),(7),(12)			1,3,7,9							

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott(6), Zöldpaprika			Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Körözött[7], Sárgarépa			Kifli [1], Margarin, Gépsonka, Kígyóborka			Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7]		
		Energia: 207.66 Kcal / 868.02 KJ			Energia: 204.78 Kcal / 855.98 KJ			Energia: 211.13 Kcal / 882.52 KJ			Energia: 171.37 Kcal / 716.33 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
		6.52 g	10.44 g	3.11 g	11.73 g	1.66 g	0.43 g	6.31 g	8.67 g	2.27 g	9.68 g	13.06 g	5.59 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
21.65 g	0.19 g	1.27 g	35.51 g	0.00 g	0.79 g	26.09 g	0.00 g	0.57 g	22.08 g	0.04 g	1.38 g	48.45 g	22.45 g	0.60 g		
1,(6)			1,7			1			1,7			1,7				