



## Heti étlap 2026.05.11. - 2026.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm [1], Margarin, Főtt tojás szendvicshöz [3], Kígyóuborka			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)], Jégcsap retek			Vaníliás tej *[7], Búrkifli, dejós			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Vajkrém natur[7], Sárgarépa			Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin, Zöldpaprika		
		Energia: 260.40 Kcal / 1,088.47 KJ			Energia: 187.10 Kcal / 782.08 KJ			Energia: 398.42 Kcal / 1,665.40 KJ			Energia: 193.73 Kcal / 809.79 KJ			Energia: 314.59 Kcal / 1,314.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.78 g	10.42 g	2.62 g	6.43 g	4.58 g	1.29 g	11.40 g	18.10 g	1.63 g	4.62 g	6.36 g	2.93 g	11.35 g	11.34 g	3.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.80 g	6.99 g	0.91 g	29.85 g	7.16 g	1.17 g	45.09 g	5.99 g	0.27 g	29.52 g	6.99 g	0.51 g	42.27 g	5.15 g	0.48 g		
1,3			1,4,6,7,10,(12)			7			1,7,(6)			1,7				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Alma			Körte			Alma			Limonádé *			Banán		
		Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ			Energia: 34.78 Kcal / 145.38 KJ			Energia: 111.69 Kcal / 466.86 KJ			Energia: 104.96 Kcal / 438.73 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	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.08 g	0.10 g	0.00 g	1.30 g	0.10 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	0.00 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g	26.78 g	25.97 g	0.00 g	24.20 g	0.00 g	0.05 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Gulyásleves *[1,3,9], Tejbedara *[1,7], Szórás fahéj *			Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Sült csirkemellfilé *[9], Alma			Bácskai rizseshús *, Káposztasaláta(10,12)			Tököfőzelék friss kaporral [1,7], Csirke nuggets *, Túró Rudi[7,(1)]			Gyümölcsle, Parajos penne *[1,3,7], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 466.02 Kcal / 1,947.96 KJ			Energia: 292.36 Kcal / 1,222.06 KJ			Energia: 412.84 Kcal / 1,725.67 KJ			Energia: 577.37 Kcal / 2,413.41 KJ			Energia: 447.06 Kcal / 1,868.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.73 g	15.03 g	4.98 g	22.45 g	7.93 g	1.10 g	14.36 g	16.91 g	4.82 g	12.89 g	27.06 g	8.89 g	15.48 g	22.39 g	6.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.34 g	24.98 g	0.85 g	32.01 g	2.00 g	0.93 g	51.54 g	2.78 g	1.68 g	69.46 g	16.80 g	0.11 g	56.11 g	0.00 g	1.17 g		
1,3,7,9			1,7,9			(10),(12)			1,7			1,3,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka, Zöldpaprika			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Félbarna kenyér[1], Margarin, Olasz felvágott, Zöldpaprika			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Kockasajt[7], Kígyóuborka			Sajtos pogácsa[1,3,7], Alma		
		Energia: 188.45 Kcal / 787.72 KJ			Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 174.63 Kcal / 729.95 KJ			Energia: 226.29 Kcal / 945.89 KJ			Energia: 273.47 Kcal / 1,143.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.47 g	8.13 g	2.29 g	10.90 g	13.39 g	5.54 g	4.37 g	7.77 g	2.14 g	10.39 g	6.02 g	3.07 g	8.38 g	7.42 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.61 g	0.19 g	1.26 g	24.64 g	0.00 g	0.58 g	21.59 g	0.19 g	0.93 g	32.44 g	0.00 g	1.18 g	43.15 g	0.00 g	1.07 g
1			1,7			1			1,7			1,3,7				