



## Heti étlap 2026.05.18. - 2026.05.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Gyümölcsstea *, Burgonyás kenyér [1,3,12], Margarin, Zala felvágott(6), Jégcsap retek			Tej *[7], Vajkrém Zöldfűszeres[7], Kifli [1]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájas, Kigyóuborka			Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Tojáskrém *[3,10,(12)], Paradicsom		
		Energia: 237.58 Kcal / 993.08 KJ			Energia: 227.06 Kcal / 949.11 KJ			Energia: 176.12 Kcal / 736.18 KJ			Energia: 314.94 Kcal / 1,316.45 KJ			Energia: 159.51 Kcal / 666.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.37 g	11.23 g	2.99 g	11.18 g	10.00 g	4.63 g	6.40 g	4.48 g	1.94 g	11.82 g	10.16 g	4.97 g	5.88 g	4.63 g	1.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.06 g	7.35 g	0.63 g	36.90 g	0.00 g	0.38 g	27.66 g	6.99 g	0.86 g	43.70 g	7.25 g	0.12 g	28.71 g	6.99 g	0.74 g		
1,3,12,(6)			1,7			1,(6)			1,7,(3),(5),(8)			1,3,10,(6),(12)				
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Körte			Alma			Banán			Alma			Körte		
		Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 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	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.40 g	0.30 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	7.00 g	0.00 g	0.01 g	12.00 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Tárkonyos halgaluskaleves * [1,3,4,7,9], Szilvás gombóc *[1], Szórás fahéj *, Alma			Zöldbabfőzelék *[1,7], Sült virsli *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Hentes tokány[1,10], Főtt burgonya *			Finomfőzelék *[1,7], Csirkepörkölt * [1]			Gyümölcslé, Sertés húsgombóc *[3], Karfiolfőzelék *[1,7,9]		
		Energia: 475.83 Kcal / 1,988.97 KJ			Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ			Energia: 314.79 Kcal / 1,315.82 KJ			Energia: 204.03 Kcal / 852.85 KJ			Energia: 368.67 Kcal / 1,541.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.14 g	13.74 g	2.90 g	15.00 g	24.14 g	7.81 g	12.62 g	14.01 g	4.04 g	19.44 g	9.41 g	1.39 g	13.18 g	18.21 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.82 g	9.99 g	1.17 g	28.51 g	2.00 g	0.74 g	34.12 g	0.00 g	1.19 g	24.84 g	1.00 g	1.15 g	30.13 g	1.00 g	1.20 g		
1,3,4,7,9			1,7,(6)			1,10			1,7			1,3,7,9				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7]			Félbarna kenyér[1], Körözött[7], Zöldpaprika			Kifli [1], Joghurt [7], Alma			Félbarna kenyér[1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Sárgarépa			Sajtos rúd[1,3,7]		
		Energia: 188.54 Kcal / 788.10 KJ			Energia: 138.11 Kcal / 577.30 KJ			Energia: 227.79 Kcal / 952.16 KJ			Energia: 217.26 Kcal / 908.15 KJ			Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.90 g	13.39 g	5.54 g	8.60 g	1.06 g	0.45 g	9.20 g	3.65 g	1.90 g	7.41 g	8.22 g	2.27 g	5.67 g	2.60 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.64 g	0.00 g	0.59 g	23.37 g	0.19 g	0.80 g	39.00 g	0.00 g	0.27 g	28.11 g	0.11 g	1.49 g	20.45 g	0.00 g	0.00 g
1,7			1,7			1,7			1			1,3,7				