



Heti étlap 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Kifli [1], Citromos halkrém *[4,6,7,10,(12)]			Tejeskávé *[7], Briós[1,3,7]			Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7], Paradicsom		
		Energia: 213.60 Kcal / 892.85 KJ			Energia: 278.14 Kcal / 1,162.63 KJ			Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 KJ			Energia: 163.85 Kcal / 684.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.51 g	5.18 g	1.27 g	11.33 g	7.07 g	3.19 g	10.84 g	10.47 g	3.65 g	8.65 g	0.96 g	0.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.93 g	7.12 g	0.48 g	42.97 g	11.74 g	0.65 g	34.35 g	0.04 g	1.18 g	30.25 g	6.99 g	0.45 g		
1,4,6,7,10,(12)			1,3,7			1,7,15			1,7,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Körte			Alma			Banán			Alma		
		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		
		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
		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		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Sertésraguleves *[1,9,(3,6,7,12)], Darás metélt *[1,3], Lekvár ebéd*[15], Alma			Sertéspörkölt *[1], Zöldborsófőzelék *[1,7,9]			Paradicsommártás *[1,9], Sertéshúsgombóc *[3], Főtt burgonya 1/2*, Alma			Gyümölcsle, Rántott sajt sütőben sült*[1,3,7], Bulgur *[1], Tartármártás *[3,7,10,(1,12)], Körte		
		Energia: 590.79 Kcal / 2,469.50 KJ			Energia: 361.00 Kcal / 1,508.98 KJ			Energia: 442.16 Kcal / 1,848.23 KJ			Energia: 695.78 Kcal / 2,908.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.24 g	21.65 g	4.12 g	18.83 g	19.96 g	5.34 g	13.27 g	15.45 g	4.10 g	25.47 g	49.00 g	15.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.76 g	0.02 g	1.38 g	27.00 g	2.00 g	1.11 g	61.57 g	14.99 g	1.68 g	78.14 g	1.30 g	3.02 g		
1,3,9,15,(6),(7),(12)			1,7,9			1,3,9			1,3,7,10,(12)				

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt [7], Jégcsap retek			Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés(6), Zöldpaprika			Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
		Energia: 167.05 Kcal / 698.27 Kj			Energia: 174.21 Kcal / 728.20 Kj			Energia: 245.95 Kcal / 1,028.07 Kj			Energia: 118.00 Kcal / 493.24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.48 g	13.02 g	5.59 g	4.35 g	7.75 g	2.14 g	9.32 g	8.70 g	2.21 g	2.33 g	7.29 g	2.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.29 g	0.04 g	1.39 g	21.58 g	0.20 g	0.93 g	32.39 g	0.06 g	1.16 g	11.54 g	0.00 g	0.21 g		
1,7			1,(6)			1			1,7,(3),(6),(12)				