



**Heti étlap 2026.06.01. - 2026.06.05.**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Tej *[7], Gabonapehely[1,(5,6,7)]			Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Vajkrém natur[7]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas, Kígyóuborka			Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Harcsapástétom zöldfűszeres[4]			Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin, Zöldpaprika		
		Energia: 154.03 Kcal / 643.85 KJ			Energia: 257.48 Kcal / 1,076.27 KJ			Energia: 181.66 Kcal / 759.34 KJ			Energia: 296.82 Kcal / 1,240.71 KJ			Energia: 314.60 Kcal / 1,315.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.30 g	3.30 g	1.69 g	11.10 g	9.40 g	4.65 g	6.32 g	4.56 g	2.02 g	9.67 g	10.12 g	1.33 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
22.60 g	4.35 g	0.39 g	31.82 g	0.04 g	1.07 g	28.58 g	7.03 g	1.22 g	41.41 g	6.99 g	1.19 g	42.27 g	5.15 g	0.48 g		
1,7,(5),(6)			1,7			1			1,4			1,7				
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Banán			Alma			Körte			Banán			Alma		
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 52.99 Kcal / 221.50 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		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	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	Szénhidrát	Cukor	Só
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	24.20 g	0.00 g	0.06 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Gulyásleves *[1,3,9], Főtt tészta * [1,3], Sajt-tejföl feltét *[7], Alma			Tököfőzelék friss kaporral[1,7], Csirke nuggets, Félbarna kenyér[1]			Paprikás burgonya virslivel *[1], Vitaminsaláta			Sertésragu zöldfűszeres *[1], Bulgur *[1]			Zöldborsófőzelék *[1,7,9], Főtt tojás * [3], Banán		
		Energia: 496.92 Kcal / 2,077.13 KJ			Energia: 444.54 Kcal / 1,858.18 KJ			Energia: 160.78 Kcal / 672.06 KJ			Energia: 340.45 Kcal / 1,423.08 KJ			Energia: 276.99 Kcal / 1,157.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		29.14 g	36.43 g	14.78 g	10.87 g	16.31 g	4.30 g	9.32 g	11.71 g	3.48 g	14.05 g	18.09 g	5.00 g	16.33 g	8.67 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.36 g	0.00 g	2.09 g	62.62 g	0.02 g	0.49 g	29.64 g	0.00 g	0.61 g	32.71 g	0.03 g	1.00 g	48.89 g	2.00 g	0.83 g		
1,3,7,9			1,7			1			1			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Félbarna kenyér[1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Sajt[7], Kígyóuborka			Gyümölcs joghurt[7], Molnárika vajtészta[1,3,7]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Paradicsom			Sajtos pogácsa[1,3,7], Kefir [7]		
		Energia: 183.35 Kcal / 766.40 KJ			Energia: 188.59 Kcal / 788.31 KJ			Energia: 353.45 Kcal / 1,477.42 KJ			Energia: 159.04 Kcal / 664.79 KJ			Energia: 301.69 Kcal / 1,261.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.19 g	8.08 g	2.23 g	10.90 g	13.39 g	5.54 g	11.18 g	10.78 g	5.19 g	5.03 g	6.14 g	3.49 g	12.78 g	9.27 g	4.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.26 g	0.10 g	1.23 g	24.65 g	0.00 g	0.59 g	52.24 g	25.15 g	1.11 g	21.10 g	0.00 g	0.62 g	41.85 g	0.00 g	1.21 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1	1,7	1,3,7	1,7,(6)	1,3,7