



Heti étlap 2026.06.08. - 2026.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Körözött[7]			Tejeskávé *[7], Kifli [1], Margarin			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Padlizsánkrém *[3,10,(1,7)]			Tej *[7], Félbarna kenyér[1], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Főtt tojás szendvicshöz [3], Zöldpaprika		
		Energia: 159.47 Kcal / 666.58 KJ			Energia: 310.68 Kcal / 1,298.64 KJ			Energia: 238.05 Kcal / 995.05 KJ			Energia: 276.97 Kcal / 1,157.73 KJ			Energia: 132.65 Kcal / 554.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.45 g	0.92 g	0.37 g	11.11 g	11.28 g	3.63 g	10.91 g	7.98 g	2.27 g	10.84 g	10.47 g	3.65 g	6.95 g	2.78 g	0.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.45 g	6.99 g	0.45 g	41.67 g	5.00 g	0.48 g	30.81 g	0.00 g	1.02 g	34.35 g	0.04 g	1.18 g	28.32 g	7.14 g	0.52 g		
1,7,(6)			1,7			1,3,7,10,(6)			1,7,15			1,3,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Banán			Alma			Őszibarack			Banán			Alma		
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 41.34 Kcal / 172.80 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	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.30 g	0.10 g	0.00 g	0.40 g	0.40 g	0.00 g	0.70 g	0.10 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	9.00 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)*	Karfiolfőzelék *[1,7,9], Csirkepörkölt *[1], Félbarna kenyér[1]			Paradicsomleves *[1,3,9], Tavasz rizses csirke *[9], Vitaminsaláta			Vajasgaluska leves *[1,3,9,(12)], Sertéspaprikás *[1,7], Bulgur *[1]			Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9], Őszibarack			Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Aranygaluska, Vanília öntet *[7]		
		Energia: 247.72 Kcal / 1,035.47 KJ			Energia: 378.52 Kcal / 1,582.21 KJ			Energia: 446.68 Kcal / 1,867.12 KJ			Energia: 448.35 Kcal / 1,874.10 KJ			Energia: 289.68 Kcal / 1,210.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.54 g	13.27 g	3.22 g	18.78 g	8.69 g	1.04 g	16.69 g	25.18 g	7.02 g	16.67 g	21.50 g	6.41 g	13.56 g	9.69 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.31 g	1.02 g	1.51 g	71.15 g	11.99 g	1.40 g	42.98 g	0.03 g	1.87 g	46.68 g	2.00 g	1.66 g	38.11 g	6.29 g	1.01 g		
1,7,9			1,3,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,7,9,10,(3),(6),(11),(12)				
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Zsemle - Császárzsemle 70 gramm [1], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Kígyóuborka			Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt [7], Jégcsap retek			Túrós batyu[1,7,(3,6,12)], Alma			Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés(6), Sárgarépa			Kifli [1], Kockasajt[7], Paradicsom		
		Energia: 245.95 Kcal / 1,028.07 KJ			Energia: 167.05 Kcal / 698.27 KJ			Energia: 188.68 Kcal / 788.68 KJ			Energia: 178.33 Kcal / 745.42 KJ			Energia: 194.63 Kcal / 813.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.32 g	8.70 g	2.21 g	9.48 g	13.02 g	5.59 g	4.18 g	9.04 g	2.63 g	4.35 g	7.73 g	2.15 g	7.54 g	6.04 g	3.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.39 g	0.06 g	1.16 g	21.29 g	0.04 g	1.39 g	22.08 g	4.40 g	0.32 g	22.60 g	0.05 g	0.99 g	27.20 g	0.00 g	0.56 g		

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
		1	1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,(6)	1,7