



Heti étlap 2026.06.15. - 2026.06.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Vajkrém natur[7]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Harcsapástétom zöldfűszeres[4]			Vaníliás tej *[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárzsemle 70 gramm[1], Margarin, Párizsi sertés(6), Zöldpaprika			Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Kenőmájás, Sárgarépa		
		Energia: 251.94 Kcal / 1,053.11 KJ			Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ			Energia: 282.41 Kcal / 1,180.47 KJ			Energia: 267.58 Kcal / 1,118.48 KJ			Energia: 184.11 Kcal / 769.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.18 g	9.32 g	4.57 g	6.54 g	9.50 g	1.35 g	11.52 g	7.21 g	3.36 g	7.49 g	8.37 g	2.12 g	6.64 g	4.52 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.90 g	0.00 g	0.71 g	30.29 g	7.03 g	1.26 g	42.53 g	6.25 g	0.27 g	40.30 g	7.15 g	0.87 g	29.27 g	6.99 g	0.92 g		
1,7,(6)			1,4			1,7,(3),(5),(8)			1,(6)			1,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Banán			Alma			Őszibarack			Alma			Banán		
		Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ			Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 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	0.40 g	0.40 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
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	7.00 g	0.00 g	0.01 g	24.20 g	0.00 g	0.06 g		
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Húsgaluska leves *[1,3,9,(12)], Tejbedara *[1,7], Szórás kakaó *, Alma			Finomfőzelék *[1,7], Főtt tojás *[3], Gesztenye rúd[8]			Sajtos tavaszi csirkeragu*[1,7], Párolt rizs *, Banán			Burgonyafőzelék *[1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Gyümölcslé, Bolognai spagetti * [1,3,9], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 444.85 Kcal / 1,859.47 KJ			Energia: 248.46 Kcal / 1,038.56 KJ			Energia: 390.83 Kcal / 1,633.67 KJ			Energia: 498.64 Kcal / 2,084.32 KJ			Energia: 408.56 Kcal / 1,707.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.80 g	13.88 g	4.57 g	13.17 g	12.67 g	4.82 g	19.58 g	11.01 g	3.84 g	17.81 g	20.52 g	6.35 g	18.16 g	20.10 g	6.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.77 g	27.01 g	1.04 g	36.54 g	9.70 g	0.80 g	67.99 g	0.00 g	1.22 g	60.55 g	0.00 g	1.87 g	49.96 g	3.00 g	1.10 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7,8			1,7			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka, Jégcsap retek			Zsemle Korpás tejmentes[1], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Zala felvágott(6), Kigyóuborka			Félbarna kenyér[1], Kockasajt[7], Póréhagyma KG			Croissant különféle[1,7,(6,12)], Joghurt [7], Alma		
		Energia: 184.60 Kcal / 771.63 KJ			Energia: 193.26 Kcal / 807.83 KJ			Energia: 198.26 Kcal / 828.73 KJ			Energia: 163.70 Kcal / 684.27 KJ			Energia: 278.17 Kcal / 1,162.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.24 g	8.08 g	2.29 g	11.14 g	13.45 g	5.54 g	6.36 g	10.31 g	3.03 g	7.48 g	5.43 g	3.09 g	14.09 g	13.74 g	5.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.03 g	0.04 g	1.26 g	25.24 g	0.15 g	1.09 g	20.14 g	0.00 g	0.92 g	21.95 g	0.04 g	1.25 g	35.86 g	10.15 g	0.53 g		
1	1,7			1,7			1,(6)			1,7			1,7,(6),(12)			