



## Heti étlap 2026.06.22. - 2026.06.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Tej *[7], Kifli [1], Csicszeriborsó krém *[3,6,7,10,(1,12)]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Margarin, Sajt[7], Jégcsap retek			Tejeskávé *[7], Kuglóf[1,3,7]			Tej *[7], Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Vajkrém natur[7], Póréhagyma KG			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Túrókrém vitaminos *[6,7], Sárgarépa		
		Energia: 258.31 Kcal / 1,079.74 KJ			Energia: 197.87 Kcal / 827.10 KJ			Energia: 117.14 Kcal / 489.65 KJ			Energia: 320.03 Kcal / 1,337.73 KJ			Energia: 159.64 Kcal / 667.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.56 g	6.16 g	2.02 g	9.49 g	13.02 g	5.59 g	11.10 g	6.75 g	3.29 g	14.45 g	10.05 g	4.63 g	5.49 g	1.57 g	0.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.45 g	0.09 g	0.87 g	28.89 g	7.03 g	1.40 g	38.84 g	9.65 g	0.29 g	43.57 g	0.00 g	1.00 g	30.92 g	7.03 g	0.98 g		
1,3,6,7,10,(12)			1,7			1,3,7			1,7			1,6,7				
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Alma			Őszibarack			Banán			Őszibarack			Alma		
		Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ			Energia: 41.34 Kcal / 172.80 KJ			Energia: 104.97 Kcal / 438.77 KJ			Energia: 41.34 Kcal / 172.80 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
		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	0.70 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
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	9.00 g	0.00 g	0.01 g	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Szárnyasraguleves *[1,3,9,(6,7,12)], Paprikás burgonya virslivel *[1], Csemege uborka[10]			Karálbébfőzelék * [1,7,9], Csirkepörkölt *[1], Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)]			Gyümölcslé, Rakott húsos zöldség* [1,7,9]			Sertéshúsgombóc *[3], Paradicsommártás *[1,9], Főtt burgonya 1/2			Szárnyasragu phagmás-sajtos * [1,7], Bulgur *[1]		
		Energia: 275.71 Kcal / 1,152.47 KJ			Energia: 253.48 Kcal / 1,059.55 KJ			Energia: 410.01 Kcal / 1,713.84 KJ			Energia: 383.93 Kcal / 1,604.83 KJ			Energia: 239.25 Kcal / 1,000.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.38 g	16.35 g	4.30 g	18.77 g	12.94 g	3.14 g	13.91 g	20.14 g	6.19 g	12.25 g	15.00 g	4.09 g	22.89 g	14.07 g	4.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.17 g	0.00 g	1.38 g	30.13 g	3.00 g	1.25 g	45.38 g	0.00 g	1.38 g	49.57 g	14.99 g	1.57 g	37.27 g	0.00 g	1.50 g		
1,3,9,10,(6),(7),(12)			1,7,9,(6)			1,7,9			1,3,9			1,7				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)*</b>	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin, Főtt tojás szendvicshez [3]			Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Paradicsom			Kifli [1], Kockasajt[7], Kígyóborka			Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Gyümölcs joghurt[7]		
		Energia: 158.58 Kcal / 662.86 KJ			Energia: 166.99 Kcal / 698.02 KJ			Energia: 165.83 Kcal / 693.17 KJ			Energia: 190.30 Kcal / 795.45 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.07 g	6.16 g	3.48 g	6.64 g	9.80 g	2.64 g	9.76 g	12.98 g	5.52 g	7.34 g	6.00 g	3.07 g	9.64 g	6.24 g	3.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		20.90 g	0.15 g	0.62 g	21.08 g	0.04 g	0.97 g	21.16 g	0.00 g	1.03 g	26.41 g	0.00 g	0.56 g	49.25 g	22.45 g	0.87 g
1,7,(6)			1,3			1,7,(6)			1,7			1,7,(6)				