



Heti étlap 2026.06.29. - 2026.07.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Főtt tojás szendvicshoz [3], Margarin			Kakaó[7], Kalács [1,7,(3,5,8)]			Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Főtt virsli, Ketchup(1)			Gyümölcsstea *, Zsemle - Császárszemle 70 gramm[1], Harcsapástétom zöldfűszeres[4], Paradicsom			Tej *[7], Teljes kiőrlésű búzakenyér [1,(6)], Margarin, Lekvár Csökkentett Cukortartalmú[15]		
		Energia: 260.36 Kcal / 1,088.30 KJ			Energia: 314.94 Kcal / 1,316.45 KJ			Energia: 255.95 Kcal / 1,069.87 KJ			Energia: 301.20 Kcal / 1,259.02 KJ			Energia: 271.43 Kcal / 1,134.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.78 g	10.42 g	2.62 g	11.82 g	10.16 g	4.97 g	11.61 g	8.24 g	2.15 g	9.87 g	10.16 g	1.34 g	10.92 g	10.39 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.80 g	6.99 g	0.91 g	43.70 g	7.25 g	0.12 g	33.48 g	10.63 g	2.05 g	42.21 g	6.99 g	1.19 g	33.43 g	0.00 g	0.82 g		
1,3			1,7,(3),(5),(8)			1			1,4			1,7,15,(6)				
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Alma			Őszibarack			Alma			Banán			Alma		
		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			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	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	Szénhidrát	Cukor	Só
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	7.00 g	0.00 g	0.01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)*	Tárkonyos szárnyasraguleves * [1,3,7,9], Morzsás nudli *[1], Szórás porcukor *			Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertésvagdalt *[1,3,9], Félbarna kenyér[1]			Natúr csirkemell *[1], Párolt rizs *, Uborkasaláta			Burgonyafőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1]			Lencseleves *[1,7,9,10,(3,6,11,12)], Parajos penne *[1,3,7], Reszelt sajt *[7]		
		Energia: 280.15 Kcal / 1,171.03 KJ			Energia: 458.74 Kcal / 1,917.53 KJ			Energia: 303.49 Kcal / 1,268.59 KJ			Energia: 407.48 Kcal / 1,703.27 KJ			Energia: 596.10 Kcal / 2,491.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.21 g	9.62 g	2.11 g	17.93 g	21.60 g	6.47 g	16.90 g	6.76 g	0.85 g	13.91 g	24.27 g	7.26 g	26.17 g	30.18 g	8.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.00 g	19.98 g	1.34 g	48.14 g	2.02 g	2.05 g	43.50 g	1.60 g	1.07 g	33.80 g	0.00 g	1.00 g	74.16 g	0.00 g	2.05 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1			1,7			1,3,7,9,10,(6),(11),(12)				

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)*	Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Csirkemellsonka Kedvenc, Zöldpaprika			Félbarna kenyér[1], Margarin, Zala felvágott(6), Paradicsom			Teljes Kiőrlésű Zsemle[1], Margarin, Zöldpaprika, Sajt[7]			Félbarna kenyér[1], Margarin, Gépsonka, Kígyóuborka			Burgonyás pogácsa 1 db[1,3,(6)], Joghurt [7], Őszibarack		
		Energia: 181.73 Kcal / 759.63 KJ			Energia: 208.13 Kcal / 869.98 KJ			Energia: 192.46 Kcal / 804.48 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 284.34 Kcal / 1,188.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.51 g	8.06 g	2.15 g	6.48 g	10.43 g	3.12 g	11.14 g	13.45 g	5.54 g	6.24 g	8.08 g	2.29 g	9.00 g	12.85 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.94 g	0.21 g	0.87 g	21.85 g	0.04 g	1.28 g	25.24 g	0.15 g	0.59 g	21.03 g	0.04 g	1.26 g	32.00 g	0.00 g	0.51 g		
1,(6)			1,(6)			1,7			1			1,3,7,(6)				