



Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|----------------------------------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|-------------|----------|---|--------|-------------|
| Reggeli | (00480) Gyermek (1-3 év)* | Gyümölcsstea *, Kifli [1], Gyümölcs joghurt[7] | | | Tejberizs Kókuszos*[7], Sajtos rúd [1,3,7] | | | Gyümölcsstea *, Félbarna kenyér[1], Kenőmájas | | | Tej *[7], Gabonapehely[1,(5,6,7)] | | | Gyümölcsstea *, Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Sajtkrém, natur[7], Sárgarépa | | |
| | | Energia: 326.93 Kcal / 1,366.57 KJ | | | Energia: 426.92 Kcal / 1,784.53 KJ | | | Energia: 181.61 Kcal / 759.13 KJ | | | Energia: 154.03 Kcal / 643.85 KJ | | | Energia: 193.52 Kcal / 808.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.60 g | 6.79 g | 3.23 g | 14.09 g | 7.61 g | 4.17 g | 6.32 g | 4.56 g | 2.02 g | 8.30 g | 3.30 g | 1.69 g | 5.08 g | 6.14 g | 3.49 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56.05 g | 29.44 g | 0.61 g | 75.02 g | 15.48 g | 0.52 g | 28.57 g | 7.03 g | 1.22 g | 22.60 g | 4.35 g | 0.39 g | 29.52 g | 6.99 g | 0.69 g | | |
| 1,7 | | | | 1,3,7 | | | | 1 | | | | 1,7,(5),(6) | | | | 1,7,(6) |
| Tízórai | (00480) Gyermek (1-3 év)* | Alma | | | Sárgabarack | | | Banán | | | Őszibarack | | | Alma | | |
| | | Energia: 34.79 Kcal / 145.42 KJ | | | Energia: 49.48 Kcal / 206.83 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 | 0.90 g | 0.13 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 | 10.20 g | 0.00 g | 0.02 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 | | |
| Ebéd | (00480) Gyermek (1-3 év)* | Májgaluskaleves *[1,3,9], Főtt tészta *[1,3], Szórás dejós *, Őszibarack | | | Zöldbabfőzelék *[1,7], Sertéspörkölt *[1], Félbarna kenyér[1] | | | Almaleves fahéjas *[1,7], Tavaszri rizses csirke *[9], Céklasaláta | | | Paradicsomos káposzta[1], Sertésvagdalt *[1,3,(7)], Félbarna kenyér[1] | | | Panírozott halrúd, tepsiben *, Bulgur zöldséges *[1], Gyümölcslé, Káposztasaláta(10,12) | | |
| | | Energia: 429.41 Kcal / 1,794.93 KJ | | | Energia: 416.53 Kcal / 1,741.10 KJ | | | Energia: 349.21 Kcal / 1,459.70 KJ | | | Energia: 447.96 Kcal / 1,872.47 KJ | | | Energia: 268.19 Kcal / 1,121.03 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 13.26 g | 12.09 g | 1.68 g | 16.03 g | 25.51 g | 7.40 g | 16.81 g | 9.62 g | 2.70 g | 16.83 g | 17.56 g | 4.51 g | 6.24 g | 5.45 g | 0.65 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 68.86 g | 14.99 g | 1.15 g | 31.39 g | 2.02 g | 1.40 g | 66.51 g | 14.16 g | 1.46 g | 55.51 g | 8.01 g | 2.22 g | 42.67 g | 2.87 g | 1.52 g | | |
| 1,3,9 | | | | 1,7 | | | | 1,7,9 | | | | 1,3,(7) | | | | 1,(10),(12) |

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|------------------------------------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|--------|----------|---|-----------|----------|---|---------|----------|
| Uzsonna | (00480) Gyermekek (1-3 év)* | Teljes kiőrlésű búzakenyér[1,(6)], Margarin, Sajt[7], Zöldpaprika | | | Félbarna kenyér[1], Margarin, Főtt virsli, Kígyóuborka | | | Teljes kiőrlésű kifli[1,(6,7)], Kockasajt[7], Paradicsom | | | Félbarna kenyér[1], Margarin, Párizsi sertés, Zöldpaprika | | | Kefír [7], Burgonyás pogácsa 1 db [1,3,(6)] | | |
| | | Energia: 165.37 Kcal / 691.25 KJ | | | Energia: 272.44 Kcal / 1,138.80 KJ | | | Energia: 191.63 Kcal / 801.01 KJ | | | Energia: 174.21 Kcal / 728.20 KJ | | | Energia: 243.00 Kcal / 1,015.74 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9.80 g | 13.00 g | 5.51 g | 11.30 g | 15.18 g | 4.05 g | 7.59 g | 5.49 g | 3.03 g | 4.35 g | 7.75 g | 2.14 g | 8.30 g | 12.75 g | 1.50 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 20.96 g | 0.15 g | 1.03 g | 22.33 g | 0.04 g | 1.82 g | 28.00 g | 0.00 g | 0.83 g | 21.58 g | 0.20 g | 0.93 g | 22.70 g | 0.00 g | 0.50 g |
| 1,7,(6) | | | 1 | | | 1,7,(6) | | | 1 | | | 1,3,7,(6) | | | | |